

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС  
В Г.ГОРОДЕЦ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 28.08 2023 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК  
г.Городец Нижегородской области»  
А.М. Аверин  
28 08 2023 г.  
Приказ № 129

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Адаптивная физическая культура»

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Возраст обучающихся:** 5-18 лет  
**Срок реализации:** 1 год  
**Количество часов в год:** 230, режим 5ч/н

Инструктор по адаптивной физической культуре:  
Миронова М.В.  
Инструктор-методист  
Лопатина О.Л.

г.Городец, 2023

Направленность программы – **физкультурно-спортивная**.

Уровень программы – **стартовый (ознакомительный)**.

Адаптивная физическая культура – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния представляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Для многих инвалидов адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира.

**Нормативно-правовой основой** для разработки адаптированной дополнительной общеразвивающей программы «Адаптивная физическая культура» являются:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

2. Приказ Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022г. № 629.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (раздел б) «Гигиенические нормативы по устройству содержанию и режиму работы организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

6. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”.

7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р;

8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

9. Постановление Правительства Российской Федерации от 29.03.2019 № 363 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда».

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 26.05.2021г.

11. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 11 сентября 2019 г. N 928-р «Об утверждении комплексной концепции комплексного сопровождения людей с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями в Нижегородской области».

12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 О направлении

методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

13. Методические рекомендации по разработке (составлению) адаптированной дополнительной общеобразовательной программы (адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы) с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ) Нижегородского института развития образования, НМЭС ГБОУ ДПО НИРО (№№ 34, 39) от 29.11.2022

14. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10 августа 2017 года N 514н «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних» с изменениями на 19 ноября 2020 года).

15. Устав ГАОУ ДО НО СШ «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г.Городец Нижегородской области».

**Новизна программы.** Адаптивная физическая культура представляет собой обширную область деятельности, направленную на укрепление здоровья, активное содействие всестороннему и гармоничному развитию личности, совершенствованию природных задатков и способностей, генетически заложенных в каждом человеке.

Программа обусловлена тем, что сегодня дополнительное образование детей рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. В условиях гармонизации дополнительного образования и спорта оно стало еще более социально востребовано и находится в центре внимания со стороны общества и государства.

Дополнительная общеразвивающая адаптированная программа «Адаптивная физическая культура» представляет специфическую модель, определяющую актуальное состояние образовательного процесса, содержание образования и технологии ее реализации, планируемые результаты Программы, степень педагогического воздействия на учащихся с ОВЗ и инвалидами.

Программа разработана на базе дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для учащихся с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития и потенциальных возможностей детей данной категории в ГАОУ ДО НО «Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Городец Нижегородской области».

#### **Актуальность программы.**

Актуальность программы обусловлена реализацией долгосрочных федеральных программ и целевые региональных программ направленных на обучение и социализацию детей с ОВЗ и инвалидов, но наличие данных программ не решают проблемы, так как в них не прописаны педагогические технологии по обучению, воспитанию и развитию детей с ОВЗ и инвалидов.

Существует потребность во внедрении в дополнительное образование инклюзивной формы обучения физкультурно-спортивной направленности, которая создаст детям с ограниченными возможностями оптимальные условия обучения и физического развития.

Дополнительное образование является значительным ресурсом для формирования мотивации и компетенций для образования детей с особыми образовательными потребностями и обеспечивает индивидуальный глубокий нестандартный подход к этим детям.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Адаптивная физическая культура представляет собой обширную область деятельности, направленную на укрепление здоровья, активное содействие всестороннему и гармоничному развитию личности, совершенствованию природных задатков и способностей, генетически заложенных в каждом человеке. Через деятельность люди осваивают духовные и материальные ценности.

Духовные ценности выражаются в преобразовании человеком самого себя: формирование знаний о своих физических и психологических возможностях и способах их коррекции и развития, воспитании и двигательной активности, укреплении эмоциональной и волевой сферы, характера поведения.

Материальные ценности представляют собой результат педагогических воздействий преимущественно на биологические структуры организма в виде коррекции и компенсации двигательных нарушений, развития жизненно необходимых физических качеств и координационных способностей. Такие ценности выражаются в увеличении двигательной активности, укреплении здоровья, повышении работоспособности и физической подготовленности людей. В этом АФК занимает одно из приоритетных мест. Каждый ее компонент - адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный спорт и др. - имеет свои проявления социализации.

На протяжении жизни виды физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности могут использоваться отдельно, меняться, сочетаться, усложняться, т.е. видоизменяться в соответствии с возрастом, функциональными возможностями и потребностями конкретной личности, оставаться уникальным, универсальным способом социализации личности.

**Цель программы:** создать доступную образовательную среду для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов для развития физических качеств и способностей, совершенствования функциональных возможностей организма, укрепления индивидуального здоровья посредством адаптивной физической культуры.

#### **Задачи программы.**

**Задачи и средства адаптивной физической культуры лиц с умственной отсталостью.**

Образовательные:

- укрепление здоровья, закаливание организма;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков;
  - формирование представлений об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;
  - расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- формирование необходимых знаний, гигиенических навыков;

Воспитательные:

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности.

К специальным задачам относятся:

Коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.:

- согласованность движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованность выполнения симметричных и асимметричных движений;
- согласованность движений и дыхания;
- компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;

– формирование движений за счет сохранных функций.

Коррекция и развитие координационных способностей:

- ориентировка в пространстве;
- дифференцирование усилий, времени и пространства;
- расслабление;
- быстрота реагирования на изменяющиеся условия;
- статическое и динамическое равновесие;
- ритмичность движений;
- точность мелких движений кисти и пальцев.

Коррекция и развитие физической подготовленности:

- целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических качеств;
- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

Коррекция и профилактика соматических нарушений:

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика и коррекция плоскостопия;
- коррекция массы тела;
- коррекция речевого дыхания;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцирование зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

**Задачи и средства адаптивной физической культуры лиц с расстройствами аутистического спектра.**

**Образовательные задачи:**

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- формирование двигательных умений и навыков, имеющих социально-бытовое и иное прикладное значение;
- содействие формированию и обогащению содержания игровой деятельности, основу которой составляет двигательная активность;
- обогащение эмоционального опыта обучающихся ;
- формирование и совершенствование коммуникативных навыков;
- обучение основным движениям: бег, прыжки, лазание, ползание, метание;
- обучение базовым элементам спортивных игр (броски мяча в цель, ловля и передача мяча, броски мяча с отскоком от пола, удары мяча ногой);
- формирование навыков социализации детей с РАС;
- содействие реализации игровой деятельности.

**Развивающие задачи рабочей программы:**

- развитие физических способностей воспитанников;
- развитие координационных способностей;
- развитие способности совершать независимые движения различными группами мышц (устранять синкинезии);
- содействие повышению коммуникативной активности;

- расширение сенсорно-перцептивного опыта, содействие в формировании сенсорных эталонов.

**Воспитательные задачи:**

- способствовать формированию адекватных ценностных установок;
- формировать интерес к занятиям адаптивной физической культурой;
- формировать интерес к освоению новых знаний, умений, навыков;
- способствовать формированию потребности в коммуникации.

**Задачи и средства адаптивной физической культуры для детей с нарушением слуха.**

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;
- обучение физическим упражнениям из современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности.

**Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):**

1. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
2. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).
3. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
4. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся.
5. Создание благоприятных коррекционно - развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами АФВ.
6. Коррекция нарушений скоростно-силовых качеств

**Коррекционные задачи рабочей программы:**

- коррекция нарушений координации движений;
- коррекция отклонений в двигательном поведении;
- коррекция основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и перелезание);
- содействие в коррекции нарушений коммуникативной сферы;
- стимулирование вербальной коммуникации;
- коррекция нарушений эмоционально-волевой сферы;
- содействие в снижении двигательной расторможенности;
- активизация эмпатии;
- повышение объема суточной двигательной активности воспитанников;
- формирование произвольного внимания;
- формирование способности к произвольному воспроизведению двигательных действий и реализации программы двигательных действий по показу, инструкции, сигналу инструктора;

- преодоление общих и индивидуальных факторов, лимитирующих развитие двигательной сферы воспитанников;
- нормализация мышечного тонуса.

#### **Оздоровительные задачи программы:**

- укрепление и сохранение здоровья;
- закаливание организма;
- оптимизация состояния функциональных систем организма.

#### **Отличительные особенности.**

Отличительной особенностью программы является наличие межпредметных связей, когда в процессе занятий физическими упражнениями и спортом осуществляется освоение умственных, сенсорно-перцептивных, двигательных действий и понятий, происходит развитие умственных, нравственных, эстетических, трудовых качеств и навыков.

#### **Особенности организации образовательной деятельности с обучающимися, имеющими ОВЗ.**

К категории детей с особыми образовательными потребностями относятся: дети с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) и дети-инвалиды.

К обучающимся с ОВЗ могут быть отнесены дети:

- с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие, кохлеарно-имплантированные);
- с нарушениями зрения (слепые, слабовидящие);
- с тяжелыми нарушениями речи;
- с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- с задержкой психического развития;
- с расстройствами аутистического спектра;
- со сложными дефектами (тяжелыми и множественными нарушениями развития);
- с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Ребенок-инвалид – это лицо, имеющее нарушение здоровья со стойким расстройством функции организма, обусловленное заболеванием, последствием травм или дефектами, приводящее к ограничению жизни.

Обучающийся с ОВЗ не всегда является инвалидом, а ребенок с инвалидностью может не нуждаться в создании специальных условий обучения.

Сопровождение ребенка с ОВЗ в общеобразовательной организации определяется как создание оптимальной образовательной среды, соотношенной с возможностями такого ребенка и реализации коррекционной работы соответствующей образовательной программы.

В этом случае силами всех участников образовательных отношений должно быть создано равновесие между образовательными воздействиями (организацией программ обучения, характером и организацией межличностного взаимодействия, в том числе мотивационных воздействий, организации образовательного пространства и т.п.) и индивидуальными возможностями ребенка.

Адаптированная основная общеобразовательная программа (далее – АООП) любого уровня образования разрабатывается педагогами общеобразовательной организации самостоятельно, с учётом требований ФГТ соответствующего уровня.

АООП для обучающихся любых категорий ОВЗ может быть реализована в разных формах: как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных классах, группах или в отдельных организациях. В таких организациях создаются специальные условия для получения образования детьми с ОВЗ.

Таким образом, чтобы обучать детей с ОВЗ и детей-инвалидов, общеобразовательная организация:

- разрабатывает АООП;
- создает специальные условия обучения;
- утверждает необходимое штатное расписание.

Программа составлена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (опорно-двигательного аппарата, интеллекта, РАС, детей с нарушением слуха).

### **Возраст обучающихся.**

Программа рассчитана преимущественно на детей в возрасте от 5 до 18 лет, в виде исключения – на совершеннолетних спортсменов в возрасте старше 18 лет (по ходатайству тренера-преподавателя).

### **Возрастные особенности.**

#### **Характеристика детей с умственной отсталостью**

Согласно многоосевой классификации психических расстройств в детском и подростковом возрасте (МКБ-10) под умственной отсталостью следует понимать состояние задержанного или неполного развития психики, которое характеризуется главным образом проявляющейся в период созревания недостаточностью способностей, определяющих общий уровень интеллекта, то есть когнитивных, речевых, моторных и социальных способностей. Отсталость может наблюдаться в сочетании с любым другим психическим или соматическим расстройством или возникнуть без подобного сочетания.

Основную массу обучающихся ГАОУ ДО НО «Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г.Городец Нижегородской области» составляют дети с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Интеллектуальная деятельность у обучающихся с лёгкой умственной отсталостью имеет следующие специфические особенности: неустойчивость и плохая переключаемость внимания; нарушение памяти (особенно низок объём кратковременной оперативной памяти, незначительно позитивна её динамика); замедленный темп умственной работоспособности, сенсомоторных реакций и скорости протекания психических процессов; нарушение способности к обобщению, анализу, синтезу, установлению причины и следствия, связей и отношений; расстройство аналитико-синтетической деятельности. При решении любых вопросов обучающиеся с лёгкой умственной отсталостью исходят из конкретной ситуации, из наглядно-образной действительности, при этом у них доминирует конкретно-ситуационная оценка действительности. К слабым звеньям следует также причислить их неспособность к выполнению деятельности со сложным алгоритмом исполнения, где элементы задания не регламентируют хода и способов решения задач.

Уровень развития внимания у воспитанников с лёгкой умственной отсталостью весьма низок; они смотрят на объекты или их изображения, не замечая при этом существенных элементов. Вследствие низкого уровня развития внимания они не улавливают многое из того, о чём говорит педагог. У них часто возникают кратковременные фазовые состояния, которые в процессе учебной деятельности проявляют в себе колебания внимания. При характеристике восприятия у обучающихся с лёгкой умственной отсталостью следует исходить из общих недостатков деятельности их центральной нервной системы. Восприятие и ощущения формируются замедленно и с большим количеством особенностей и недостатков. Низок темп зрительного восприятия. Легче воспринимаются простые предметы. Восприятие сложных объектов затруднено из-за несовершенства анализа и синтеза.

Замедленный темп зрительного восприятия ограничивает ориентировку в пространстве. Воспитанники с лёгкой умственной отсталостью недостаточно воспринимают глубину плоских изображений. Они не умеют всматриваться, искать и находить какие-либо объекты, избирательно рассматривать какую-либо часть окружающего мира, отвлекаясь на ненужные в данный момент яркие и привлекательные стороны воспринимаемого. Различные дефекты анализаторного аппарата и центральной нервной системы неизбежно сказываются на их мнестических процессах.

Одной из особенностей мнестической деятельности является нарушение соотношения между произвольным и произвольным запоминанием. У детей с лёгкой умственной отсталостью нет различий между продуктивностью преднамеренного и непреднамеренного запоминания. Наиболее полно и точно они запоминают реальные объекты, менее успешно – их изображения, хуже всего – слова. При этом объём запоминаемого материала в целом



безграничен, однако характерно быстрое его забывание. Данная категория обучающихся, очень медленно освоив что-то новое (после многих повторений), быстро забывают воспринятое и, главное не умеют вовремя воспользоваться приобретёнными знаниями и умениями на практике. Чтобы прочно усвоить какой-либо новый материал, таким учащимся необходимо значительно большее число повторений. Без многократных повторений учебного материала дети с лёгкой степенью умственной отсталости очень быстро его забывают, так как приобретённые ими условные связи быстро угасают.

Слабость мышления, мешающая умственно отсталым учащимся выделить существенное в подлежащем запоминаемому материалу, связать между собой отдельные его элементы и отбросить случайные, побочные ассоциации, резко понижает качество их памяти. Плохое понимание воспринимаемого материала приводит к тому, что они лучше запоминают внешние признаки предметов и явлений в их чисто случайных отношениях. Механическое запоминание впечатлений внешнего мира принимает ярко выраженную паталогическую форму. Учащиеся с такой памятью, отвечая урок, как бы продолжают видеть перед своими глазами страницу учебника, однако не в состоянии передать её содержание своими словами. Прочность непреднамеренного запоминания при этом очень низкая. Задача запомнить материал мало способствует улучшению качества запоминания. Слабость целенаправленной деятельности выражается в том, что они не умеют вспоминать заученный материал. Неумение учащимися с лёгкой умственной отсталостью припоминать нужные сведения существенно отличаются от забывчивости.

Отличительной особенностью отражательной деятельности обучающихся с лёгкой степенью отсталости является нарушение их познавательной деятельности, и прежде всего это нарушение обобщённого и опосредованного познания. Решение мыслительных задач, даже простейших, вызывает значительные затруднения. Они часто неадекватно осознают существо задания, упрощают его и искажают.

Учащиеся с лёгкой степенью умственной отсталости владеют низким уровнем овладения образным и умственным действием. В ходе решения мыслительной задачи они склонны переключаться с понятийного мышления на более простые его виды – предметное и практическое – действенное. Воспитанники часто не обдумывают своих действий, не предвидят их результата, так как ослаблена регулирующая функция мышления. Они редко замечают свои ошибки и даже не предполагают, что их суждения и действия могут быть ошибочными, не умеют сопоставить свои мысли и действия.

Задержка активной речи сочетается с нарушениями её понимания, резким сужением объёма разговорно-бытовой речи и общей психической инактивностью. Их словарный запас незначителен, разница между активным и пассивным словарём велика. Их активный словарь особенно скуден, они редко пользуются прилагательными, глаголами, союзами.

Овладение письменной речью также затруднено из-за нарушения фонематического слуха, соотносительного анализа звуков и букв языка, дефектов моторики, ограниченности пространственных представлений. Большие затруднения представляют такие виды письменной деятельности, как изложение, диктант. Наиболее доступным и лёгким для них является списывание и чтение, хотя они также сопровождаются рядом ошибок.

Наряду с общими проявлениями интеллектуальных нарушений у воспитанников с лёгкой умственной отсталостью сопутствующими дефектами могут быть болезненное проявление чувств. Это – дисфория (эпизодическое расстройство настроения), которая наступает вне связи с реальными обстоятельствами. Дисфория проявляется в неожиданной угнетённости настроения, мрачности, порой злобности. Её предвестником часто является немотивированно повышенное настроение – эйфория. Другой формой эмоционального нарушения является апатия, вызванная утомлением или заболеванием.

### **Характеристика детей с расстройством аутистического спектра.**

Расстройства аутистического спектра – это целый спектр нарушений развития, которые захватывают все стороны психики: сенсомоторную, перцептивную, речевую,

интеллектуальную, эмоциональную сферы. Психическое развитие при этом не просто нарушается или задерживается, оно искажается. Практически для всех детей с РАС характерна неравномерность (асинхронность) созревания и развития психических сфер. Искражен сам стиль организации отношений с миром, его познания.

При расстройствах аутистического спектра отмечаются:

- качественные нарушения в сфере социального взаимодействия;
- качественные нарушения способности к общению;
- ограниченные повторяющиеся и стереотипные модели поведения, интересов и видов деятельности.

Выраженность описанных проявлений у разных детей различна, что зависит от различных вариантов аутистических расстройств, однако стоит обратить внимание и на общие особенности развития детей с РАС, которые характерны для большинства детей с РАС.

К особенностям эмоционально-аффективной сферы детей с РАС относятся:

- трудности установления взаимодействий и отношений как с детьми, так и со взрослыми;
- трудности, которые связаны с невозможностью анализа и «считывания» эмоционального контекста ситуации, в том числе и коммуникативных;
- чрезмерная ранимость и уязвимость по отношению к себе, вплоть до неадекватности в контактах;
- выраженная эмоциональная и волевая (регулятивная) незрелость, своеобразный «инфантилизм», сложности в произвольной деятельности;
- механистичные переживания (трудно заметить искренность в демонстрируемых переживаниях по отношению к другому, они могут не проявляться или быть парадоксальными).

Если рассматривать учебное поведение, то нужно отметить, что ребенок с РАС:

- слабо адаптируется в любой новой ситуации и при переменах ситуации;
- ему легче находиться в привычной, стереотипной обстановке. Он «лучше» ведет себя на структурированном уроке, чем на перемене;
- чаще затрудняется в восприятии фронтальных инструкций и заданий; в выполнении самостоятельной работы;
- у ребенка часто наблюдается наличие «своих», не вполне адекватных «учебных» стереотипов;
- не демонстрирует то, что мы понимаем, как внимание;
- имеет большую латентность в ответах, иногда, наоборот, мгновенность, по сравнению с другими детьми;
- затрудняется при необходимости отвечать у доски, или с места, или, наоборот, письменно;
- темп, работоспособность и продуктивность его деятельности в целом снижены, иногда неравномерны;
- демонстрирует обидчивость и хорошо запоминает ситуации, вызвавшие обиду;
- часто у ребенка отмечается недостаточная критичность, адекватность, в том числе в поведении, трудности анализа собственного поведения;
- трудности и неудачи вызывают резкие эмоциональные реакции, с бурным негативизмом, вплоть до отказа от деятельности;
- письменную речь такой ребенок часто может воспринимать легче, чем устную;
- по-своему ребенок очень привязывается ко взрослому, «ревнует» его, тяжело переживает замены педагогов.

Особенности речи. Речь ребенка с РАС, как правило, специфически модулирована, иногда на высоких тонах, может быть монотонной, часто «рубленная», не направлена к собеседнику. В речевом общении отсутствует экспрессия, жестикуляция, мелодическая, интонационная и темповая сторона речи нарушена. Наблюдаются отклонения тональности, скорости, ритма речи, нет интонационного переноса, характерны эхолалии, иногда

наблюдается бессвязность речи, неспособность к диалогу. Экспрессивная речь часто развивается с отставанием. Наблюдаются и трудности в понимании сложной речи окружающих, невозможность понимания подтекста, юмора, скрытого смысла высказываний, метафоризации.

Особенности внимания, темпа деятельности, утомляемость.

1) Повышенная отвлекаемость на внешние раздражители – это одна из особенностей детей с РАС.

Что может относиться к раздражителям?

- голоса одноклассников;
- письменные принадлежности, лежащие на столе (ребенок сразу начинает их разрисовывать и т.д.);
- заранее подготовленный дидактический материал (перебирает, крутит его в руках, мнет);
- одноклассник, сидящий рядом (ребенок пытается контролировать его деятельность);
- визуальные подсказки на столе (отрывает липучки, отклеивает картинки);
- шум из коридора во время урока (ребенок пугается, смотрит в сторону источника шума, потом на педагога, забывает инструкцию педагога).

2) Специфические «уходы в себя» часто отмечаются при обучении детей с РАС, когда ребенок не реагирует на обращение, отстранен, не включается в деятельность или прекращает ее, не доведя до конца, поскольку «погружен в себя».

3) Проявления повышенной двигательной активности, когда во время выполнения задания обучающийся с РАС вертится, крутится, не может сидеть на месте, подпрыгивает и т.д.

4) Крайне высокий темп выполнения всех заданий, или крайне низкий. Низкий темп деятельности может отмечаться при выполнении отдельных видов работ или наблюдаться во всех видах деятельности. Однако встречаются дети, чей темп деятельности характеризуется неравномерностью, когда ребенок работает, то быстро, то медленно, хоть это может и не влиять на качество выполнения заданий ребенком.

Особенности обработки сенсорной информации. Особенности нарушения переработки сенсорной информации присущи многим детям с РАС. Нарушения обработки сенсорной информации могут затрагивать все системы: визуальную, аудиальную, обонятельную, вестибулярную, проприоцептивную. Данные особенности могут значительно затруднять обучение. Одной из характерных особенностей является наличие гипо/гиперчувствительности к сенсорным раздражителям.

При наблюдении за ребенком с РАС часто можно отметить, что он:

- боится громких голосов, шума, чужого плача;
- чувствителен к тактильным прикосновениям;
- чрезмерно чувствителен к зрительным раздражителям: яркому свету, блестящим картинкам, стимуляции перед глазами и т.д.;
- нуждается в стереотипном повторении движений: потряхивании предметами или руками, постукивании, подпрыгиваниях и т.д.;
- грызет, облизывает, обсасывает предметы, письменные принадлежности и т.д.

Особенности моторного развития и графических навыков. Нарушения моторного развития (как общей, так и мелкой моторики), а также нарушения формирования графических навыков у детей с РАС наблюдаются достаточно часто. К таким особенностям моторного развития относятся: нарушение координации движений при ходьбе; общая моторная неловкость, неуклюжесть, при ходьбе ноги «заплетаются»; «шарканье» ногами при ходьбе; ребенку трудно устоять на одном месте; ходьба на носках, повернутых вовнутрь стопы; ребенок с трудом встает со стула, «плюхается» на стул.

Трудности овладения графическими навыками, а в частности, письмом часто вызваны нарушением мышечного тонуса в руках. Трудности могут заключаться, например, в слишком сильном или слишком слабом нажиме, когда ребенок держит ручку; в быстрой утомляемости

от деятельности; трудности в предметно-практической деятельности. К другим нарушениям в развитии мелкой моторики относятся: нескоординированность работы пальцев рук, несформированный или специфический трехпальцевый хват и т.д. Все это затрудняет процесс овладения письмом, предметно-практической деятельностью и навыками самообслуживания.

Одним из ключевых моментов у многих детей с РАС являются трудности пространственной ориентировки, которые осложняют процесс обучения. Как правило, это трудности ориентировки в тетради, потеря строки, затруднения при вписывании в клетку. Часто можно отметить несформированность графического образа букв и цифр, а также зеркальность при письме. Практически все ученики с РАС испытывают сложности при графическом оформлении работы.

### **Характеристика обучающихся с нарушением слуха**

Данная нозологическая группа распределяется по двум основным градациям:

- глухие (полное выпадение слуха);
- слабослышащие (понижение слуха от 20 до 75 децибел).

Нарушение слухового анализатора приводит:

- к недоразвитию речи;
- к отклонениям в двигательной деятельности человека;
- к неустойчивости вегетативной системы;
- к эмоциональной неустойчивости;
- к повышенной утомляемости.

Как следствие, снижение функционального состояния двигательного анализатора у глухих и слабослышащих негативно отражается на деятельности кардио-респираторной системы. Наблюдается повышение ЧСС и дыхания в покое и повышение реакции физиологических систем при физических нагрузках.

Уровень развития физических качеств у глухих более низкий. Особенно страдают такие качества как равновесие, точность и координация движений. Это объясняется тем, что в функции равновесия принимают участие несколько анализаторов: зрительный, вестибулярный, двигательный и тактильный. Скоростно-силовые качества значительно отличаются от нормы.

Контроль со стороны слухового анализатора у лиц с недостатками слуха отсутствует или очень ослаблен, так как кинестетическая чувствительность, которая должна брать на себя контроль за движением, сама страдает из-за снижения слуха.

Заметны отставания в показателях физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки) по сравнению со здоровыми сверстниками.

У лиц с нарушением слухового анализатора ограничен объем внешней информации, отсутствует внутренняя речь и словесное опосредование. Вследствие этого, у них наблюдается замедленность развития и некоторое снижение восприятия, мышления, памяти, воображения и всей познавательной деятельности в целом. Снижены двигательная память, произвольное внимание и его переключение. Развитие наглядного восприятия и мышления проявляется в том, что речь не участвует в процессе решения наглядных задач [14].

Основная патология может вызвать цепочку следствий, которые, возникнув, становятся причинами новых, сопутствующих нарушений. Выявлено, что потеря слуха у детей сопровождается дисгармоничным физическим развитием в 62 % случаев, в 43,6 % – дефектами опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие и др.), в 80 % случаев – задержкой моторного развития. Сопутствующие заболевания наблюдаются у 70 % глухих детей.

**Срок реализации программы – 1 год.**

Зачисление обучающихся на программу производится без предварительного отбора.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются дети с ограниченными возможностями здоровья, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, при наличии у них показаний и рекомендаций специалистов службы медико-социальной экспертизы, разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

Обучающиеся должны иметь письменное заявление от родителей, допуск врача с указанием диагноза, сопутствующих заболеваний, рекомендации относительно ограничений выполнения каких-либо физических упражнений.

Распределение обучающихся на группы по степени функциональных возможностей для занятий по программе проводится по рекомендации психолого-медико-педагогический консилиум (далее – ПМПК) и осуществляется один раз в год (в начале учебного года).

Группа степени функциональных возможностей, к которой относится обучающийся, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей, требующихся для занятий определенным видом спорта.

К III группе степени функциональных возможностей относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

Ко II группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

К I группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены значительно, поэтому они нуждаются в посторонней помощи во время занятий.

На всех периодах подготовки могут привлекаться к деятельности дополнительно к тренеру-преподавателю психологи, медицинские работники, сурдопереводчики и другие специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Рекомендуемый минимальный состав группы 10 человек, максимальный – 15 человек. При распределении обучающихся на группы допускаются мужские, женские группы и смешанные.

#### **Формы и режим занятий.**

Тренировочные занятия образовательного процесса в спортивной школе на спортивно-оздоровительном этапе рассчитан на 46 недель.

Максимальный объем учебной нагрузки обучающихся, предусмотренный программой не превышает 5 часов в неделю. 1 час = 45 минутам, из них: 5 минут – организационный момент, 20-25 минут - образовательная деятельность, 5-10 минут динамическая пауза, 10 минут- рефлексия и подведение итогов.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью.

Общегодовой объем – 230 часов.

Форма обучения – сочетание очной, очно-заочной форм образования с применением дистанционных образовательных технологий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17, п.2.) с преобладанием очной.

Средства, используемые для реализации программы:

- Физические упражнения;
- Коррекционные подвижные игры, эстафеты;
- Дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- Упражнения для зрительного тренинга;
- Материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры и пр

#### **Ожидаемые результаты реализации Программы:**

- Всестороннее развитие личности занимающегося;
- Расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- Формирование у занимающихся интереса к спорту и вовлечение в систематические занятия.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

обучающийся должен знать:

- основные правила техники безопасности на тренировочных занятиях;
- основные способы закаливания организма;
- основы гигиены, история развития видов спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы правильного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- комплексы физических упражнений;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий спортом;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- применять навыки сохранения собственной физической формы.

#### **Формы и способы проверки результатов освоения Программы:**

- педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики физического развития обучающегося, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность организации тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

**Методы контроля:** наблюдение, беседа, открытые занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

- медицинский контроль проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья обучающихся. Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима тренировки.

Проведение промежуточной и итоговой аттестации в рамках программы в форме тестирования физической подготовленности, то к данным испытаниям детей с ОВЗ и детей – инвалидов допускают только с разрешения медицинского работника.

Основные показатели выполнения общеразвивающей программы:

- стабильность состава обучающихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой.

При проверке результатов освоения Программы учитывается, что физическая нагрузка планируется для каждого обучающегося индивидуально в соответствии с рекомендациями специалистов и с учетом характера патологии и степени ограничений здоровья.

### Календарный учебный план

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Кол-во учебных недель</b>	<b>Кол-во учебных дней</b>	<b>Кол-во учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>	<b>Календарно-тематическое планирование, расписание занятий</b>
1 год	1 сентября	20 июля	46 недель	138	230	3 раза в неделю 2/2/1	Согласно Локальному акту Учреждения календарно-тематическое планирование находится в Рабочей программе педагога Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ГАОУ ДО НО «СШ «ФОК в г.Городец Нижегородской области».

### Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		Всего	Теори я	Практ ика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>-</b>	<b>Беседа</b>
1.1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	1	-	
1.2	Правила ведения здорового образа жизни	1	1	-	
1.3	Основы самоконтроля	1	1	-	
1.4	Основы анатомии и физиологии человека	2	2	-	
1.5	Укрепление здоровья, закаливание организма	2	2	-	
1.6	Двигательная реабилитация, контроль здоровья	2	2		
1.7	Сведения о правильном дыхании на занятиях АФК.	2	2	-	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>Наблюдение</b>
2.1	Основные исходные положения для рук, ног, головы,	6	2	4	
2.2	Упражнения для развития координации	6	2	4	
2.3	Упражнение для развития скорости	6	2	4	
2.4	Прыжки	6	2	4	
2.5	Ползание и лазание	6	2	4	
2.6	Упражнения для формирования осанки	6	2	4	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>46</b>	<b>Наблюдение</b>
3.1	Сенсорная интеграция	12	2	10	
3.2	Нейро-сенсорная интеграция	14	2	12	
3.3	Войт-терапия	16	2	14	
3.4	Полоса препятствий	12	2	10	
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>113</b>	<b>15</b>	<b>98</b>	
4.1	Упражнения на координацию	22	2	20	
4.2	Упражнения на гибкость	20	2	18	
4.3	Пространственное ориентирование	24	4	20	
4.4	Упражнения с предметами	47	7	40	
<b>5.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>Практические</b>



					<b>задания, наблюдение</b>
<b>5.1</b>	<b>Игры с предметами</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	
<b>6.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>Итоговый показ</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>230</b>	<b>48</b>	<b>182</b>	

### Содержание учебного плана

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка (11 часов).**

##### **Тема 1.1 Вводное занятие. Правила техники безопасности (1 час).**

*Теория (1 час):* Правила техники безопасности. Правила внутреннего распорядка учреждения.

##### **Тема 1.2 Правила ведения здорового образа жизни (1 час).**

*Теория (1 час)* Понятие о физической культуре, значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья.

##### **Тема 3. Основы самоконтроля (1 час).**

*Теория (2 часа)* Понятие самоконтроля. Дозировка упражнений с учетом возраста, физической подготовленности.

##### **Тема 1.4 Основы анатомии и физиологии (2 час).**

*Теория (2 час).* Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

##### **Тема 1.5 Укрепление здоровья, закаливание организма (2 час).**

*Теория (2 час).* Значение правильного режима дня. Закаливание организма: естественные природные факторы закаливания (солнце, воздух, вода), обтирание, обливание.

##### **Тема. 1.6 Двигательная реабилитация, контроль здоровья. (2 час).**

*Теория (2 час).* Определение понятия реабилитация. Виды, цели, задачи, этапы, принципы, средства реабилитации. Основные методы двигательной реабилитации. Основные методы исследования физического развития.

##### **Тема 1.7 Сведения о правильном дыхании на занятиях АФК (2 час).**

*Теория (2 час).* Приемы правильного дыхания.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (36 часов).**

##### **Тема 2.1 Основные исходные положения для рук, ног, головы (6 часа).**

*Теория (2 час).* Значение общефизической подготовки.

*Практика (4 часа).* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения для мышц ног и таза.

##### **Тема 2.2 Упражнения для развития координации (6 часов) .**

*Теория (2 час).* Ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, ритм, равновесие, точность воспроизведения движения.

*Практика (4 часа).* Игры с перемещениями в различном темпе - перестроением в колонну -, с закрытыми глазами, в беге с ускорениями - "Лохматый пёс", "Воробушки и кот". Подвижные игры, способствующие выработке у детей навыков удержания определенной позы в покое и движении. "Кто быстрее", "К своим флажкам"

##### **. Тема 2.3 Упражнение для развития скорости (6 часов).**

*Теория (2 час).* Значение скорости для развития физических способностей.

*Практика (4 часа).* Бег с высоким подниманием бедра в разных направлениях: по прямой, с перешагиванием предметов по кругу, змейкой, враспынную; с наступанием на полосы, с утяжеленными предметами в руках обозначенные на полу с изменением направления, с остановками, с изменением темпа, обегание предметов.

##### **Тема 2.4. Прыжки (6 часов).**

*Теория (2 час).* Значение прыжков для развития физических способностей.

*Практика (4 часа).* Подпрыгивание на обеих выпрямленных ногах. Подпрыгивание и попеременное выставление ноги вперед, назад и в сторону. Подпрыгивание на одной ноге с выбрасыванием в сторону другой согнутой ноги через каждые три прыжка. Попеременное подпрыгивание с постепенным удлинением шага до предела, с отведением рук в стороны и раскачиванием колена сзади стоящей ноги до прикосновения к полу.

#### **Тема 2.5 Ползание и лазание (6 часов).**

*Теория (2 часа).* Значение ползания и лазания для подготовки к плаванию.

*Практика (4 часа).* Ползание на коленях с помощью рук и без, на четвереньках с предметом на спине «Медведь», «Таракан», «Лягушка», на спине по-пластунски. Залезть и слезть на гимнастическую стенку попеременным и приставным шагом.

#### **Тема 2.6 Упражнения для формирования осанки (6 часов).**

*Теория (2 часа).* Характеристика основных физических качеств: быстрота, сила, гибкость, выносливость.

*Практика (4 часа).* «Лодочка» и ее варианты, «супермен», статическая и динамическая растяжка, ходьба с удержанием предмета на голове, подъемы рук (с палкой, мячом), тяги с лентой-эспандером, балансирование на одной ноге.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (54 часа).**

#### **Тема 3.1 Сенсорная интеграция (12 часов).**

*Теория (2 часа).* Восприятия предметов: понятие формы, величины, размера.

*Практика (10 часов).* Упражнения с массажными мячами-валики; игровое тактильное панно «Поляна в лесу» (сенсорная панель для рук); игра «Сенсорная тропа в лесу».

#### **Тема 3.2 Нейросенсорная интеграция (14 часов).**

*Теория (2 часа).* Терапия сенсорной интеграции.

*Практика (12 часов).* Игры «Летаем как самолетик», «Прыгаем как кролик», «Одеваемся», «Шаги в коробку».

#### **Тема 3.3 Войт-терапия (16 часов).**

*Теория (2 часа).* Правильные двигательные реакции.

*Практика (14 часов).* Нейроразвивающие физические упражнения. Упражнения для рефлексорной локомоции.

#### **Тема 3.4 Полоса препятствий (12 часов).**

*Теория (2 часа).* Развитие крупной моторики.

*Практика (10 часов).* Упражнения «Крабовая» походка, прыжки лягушкой, перекатывания, прыжки на скакалке, ходьбу по линии, лазание по предметам.

### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (113 часов).**

#### **Тема 4.1 Упражнения на координацию (22 часа).**

*Теория (2 часа).* Методы развития координации.

*Практика (22 часа).* Удержание равновесия: на одной ноге, в полуприседе. с закрытыми глазами, с прыжком. Вращательные упражнения. Вращение кистями, в локтевых суставах и в плечевых как в одну сторону, так и одновременно в разные стороны. Маховые движения ногами без опоры. Прыжки через скакалку. Игра «Скворечники».

#### **Тема 4.2 Упражнения на гибкость (20 часов).**

*Теория (2 часа).* Методика развития гибкости.

*Практика (18 часов).* Упражнения «Кошечка», «Птица», «Книжка», «Страус», «Улитка»,

#### **Тема 4.3 Пространственное ориентирование (24 часа).**

*Теория (4 часа).* Формирование пространственных представлений.

*Практика (20 Часов).* Игра «Вверху-внизу», «Где мяч», «Кто быстрее», «Пустыня», «Царство животных», «Царство птиц».

#### **Тема 4.4 Упражнения с предметами (47 часов)**

*Теория (7 часов).* Значение подготовки с предметами. Разновидности и назначение оборудования.

*Практика (40 часов).*

Упражнения с предметами:

С гимнастическими палками:

1. Удерживание гимнастической палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой.
2. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой, над собой.
3. Подъем гимнастической палки с пола хватом сверху и опускание на пол.
4. Поворот палки из горизонтального положения в вертикальное по показу тренера-преподавателя.
5. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками.
6. Перехваты гимнастической палки.
7. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении.
8. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги.
9. Выполнение упражнений из исходного положения – гимнастическая палка за головой, за спиной, перед грудью: наклоны вперед, в стороны, приседания.
10. Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками хватом сверху.
11. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. С флажками.
12. Из исходного положения основной стойки подъем рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и в ходьбе.
13. Движения руками с флажками в ходьбе.
14. Разнонаправленные движения руками с флажками по показу тренера-преподавателя («сигнальщики»).
15. Поочередное отведение рук вправо-влево с флажками в руках.
16. Простейшие комбинации изученных движений с флажками на счет 4 – 8 типа комплексов утренней зарядки.

С малыми мячами:

1. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной.
2. Подбрасывание мяча вверх.
3. Перебрасывание мяча с одной руки на другую.
4. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками.
5. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча.
6. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками.
7. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам.
8. Подбрасывание мяча двумя руками и ловля его одной рукой.
9. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой.

С большими мячами:

1. Подъем мяча вперед, вверх, опускание вниз.
2. Перекладывание мяча с одного места на другое.
3. Перекладывание мяча с одной руки в другую, броски вверх, удары о пол, о стенку и ловля его двумя руками.
4. Катание мяча сидя в парах, сидя по кругу, стоя на коленях.
5. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, кругом, после хлопка.
6. Подбрасывание мяча на руке (правой, левой) несколько раз подряд.
7. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе.
8. Перебрасывания мяча в кругу влево, вправо.
9. Удары мячом о пол поочередно правой и левой рукой.
10. Перекладывание мяча с руки в руку (с исходного положения – руки в стороны).
11. Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей.

12. Подбрасывание мяча вверх с хлопками руками и последующей ловлей.

13. Передача мяча в кругу влево и вправо.

### **Раздел 5. Подвижные игры (12 часов).**

#### **Тема 5.1 Игры с предметами (12 часов).**

*Теория (2 часа).* Игры и эстафеты.

*Практика (10 часов).* Эстафеты с бегом: «Гонки преследования», «Сорви ленточку», «Переправа в обручах». Эстафеты с прыжками: «Кто дальше прыгнет?», «Эстафета со скакалкой». Эстафеты с метанием: «Школа мяча», «Мяч в стенку», «Рывок за мячом», «Мяч в корзину», «Гонка мячей». Эстафеты с элементами спортивных игр: «Кто точнее?», «Мяч по кругу». Сюжетные эстафеты: «С кочки на кочку», «Переправа», «Мы строим дом».

#### **6. Итоговое занятие (4 часа).**

*Теория (1 час).* Беседа по пройденному материалу.

*Практика (3 часа).* Игры с мячом, выполнение упражнений.

## **Методическое обеспечение программы**

При организации образовательной деятельности с детьми, имеющими ОВЗ, следует исходить из возможностей ребёнка – задание должно лежать в зоне умеренной трудности, но быть доступным, так как на первых этапах коррекционной работы необходимо обеспечить ученику субъективные переживания успеха на фоне определённой затраты усилий.

В дальнейшем уровень сложности заданий следует увеличивать пропорционально возрастающим возможностям ребёнка.

#### **Общие принципы и правила коррекционной работы:**

1. Принцип сознательности – это осмысленное отношение больного к предлагаемым ему физическим упражнениям. Больной должен верить в эффективность лечебной гимнастики.

2. Принцип наглядности предполагает показ физических упражнений или имитацию движений ранее известных из бытовой или трудовой практики (езда на велосипеде).

3. Принцип доступности обозначает обучение физическим упражнениям в соответствии с основными правилами перехода от умения выполнять упражнения более простые к выполнению упражнений более сложных, требующих больших усилий.

4. Принцип систематичности заключается в том, чтобы все занятия по физической культуре проводились регулярно, последовательно с постепенным повышением физической нагрузки и усложнением их выполнения. Следует контролировать периоды работы и фазы отдыха в занятиях.

5. Принцип закрепления навыков заключается в том, чтобы упражнения запоминались. Необходимо многократно повторять изучаемые движения в соответствии с физическими возможностями больного, выработать умения выполнять самостоятельно и правильно комплексы упражнений.

6. Принцип индивидуального подхода – это основной принцип построения всей лечебной системы. Учёт всех особенностей данного больного, его реакции на окружающую среду, его отношение к медикаментам и т.д

#### **Методика занятий адаптивной физической культуры лиц с умственной отсталостью.**

Степень умственной отсталости определяется интеллектуальным коэффициентом IQ (отношением психического возраста к паспортному).

В соответствии с МКБ-10 приняты следующие виды и показатели IQ:

- 1) психическая норма – IQ 70–100;
- 2) легкая умственная отсталость – IQ 50–69;
- 3) умеренная умственная отсталость – IQ 35–49;
- 4) тяжелая умственная отсталость – IQ 20–34;
- 5) глубокая умственная отсталость – IQ 19 и ниже.

Методы и методические приемы обучения, коррекции и развития лиц с умственной отсталостью в адаптивной физической культуре.

Несмотря на то, что умственная отсталость явление необратимое, это не значит, что она не поддается коррекции. Постепенность и доступность дидактического материала на занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения детьми разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и способностей, необходимых в жизнедеятельности ребенка. Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий способствуют максимальному всестороннему развитию ребенка, его потенциальным возможностям. Целесообразный подбор физических упражнений позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи.

Такие естественные виды упражнений как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений. Тем не менее, воспитание и обучение детей с интеллектуальной недостаточностью при всем многообразии подходов, обусловленных своеобразием их физической и психической сферы, имеет ряд общих методов, совокупность которых характеризует любой вид физкультурной деятельности.

К ним относятся методы, направленные:

- на формирование знаний;
- обучение двигательным действиям;
- развитие физических способностей;
- воспитание личности;
- организацию взаимодействия педагога и занимающихся;
- на регулирование психического состояния детей.

Коррекционно-развивающие подвижные игры для детей с умственной отсталостью.

Ценность подвижных игр для детей с отставанием интеллектуального развития заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции и нестандартности действий.

При подборе подвижных игр важно учитывать эмоциональное состояние, характер, поведение детей. Состояние умственно отсталого ребенка нестабильно.

Эмоциональное напряжение, усталость могут вызвать нарушения поведения, капризы, ссоры, драки, а иногда – обратные реакции: пассивность, нежелание вступать в контакт.

При подготовке к проведению подвижных игр педагог должен учитывать следующие моменты:

- содержание игр (сюжет, правила, двигательные действия, физическая нагрузка) должно соответствовать возрасту, уровню интеллектуальных и двигательных возможностей, эмоциональному состоянию и личностным интересам детей;

- насыщение игры моторными действиями должно быть постепенным, по мере овладения простыми формами движений;

- содержание игр должно предусматривать коррекцию двигательных нарушений, физических качеств, координационных способностей, укрепление и оздоровление организма в целом;

- в процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы, творчество и фантазию ребенка.

### **Методика занятий адаптивной физической культурой лиц с расстройствами аутистического спектра**

Аутизм – это инвалидность не явная, скрытая, и большинство людей не видят ее, как в случае с другими более «заметными» заболеваниями (например, синдром Дауна, ДЦП). Это неврологическое состояние, и связано оно с особым типом функционирования мозга, с особым типом обработки информации.

Задачи и средства адаптивной физической культуры лиц с расстройствами аутистического спектра.

Для развития двигательной сферы аутичных детей важен осознанный характер моторного обучения. Аутичному ребенку сложно регулировать произвольные двигательные реакции в соответствии с речевыми инструкциями. Он затрудняется управлять движением согласно указаниям другого лица и не в состоянии полностью подчинить движения собственным речевым командам.

Двигательная сфера детей с аутизмом характеризуется наличием стереотипных движений, трудностями формирования предметных действий и бытовых навыков, нарушениями мелкой и крупной моторики. Детям свойственны, в частности, нарушения в основных движениях: тяжелая, порывистая походка, импульсивный бег с искаженным ритмом, лишние движения руками или нелепо растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. Практика показывает, что пониженная произвольность у аутичных детей приводит в первую очередь к нарушению координации.

Наиболее часто используют в практике коррекции детей с аутизмом марш, батут, мяч, преодоление препятствий, упражнения на равновесие.

Марш – относится к крупной моторике, представляет собой простую двигательную активность. При этом ребенок повторяет движения за взрослым, например, имитация шага. Сначала лучше начать с шага на месте, постепенно включая движения рук, а потом и шага вперед.

Прыжки на батуте лучше всего помогают больным аутизмом развить крупную моторику и убрать тревогу. Доказано, что у определенного процента больных, занимающихся на батуте, исчезает интенсивное повторяющееся поведение. Подобная активность в принципе помогает успокоиться и контролировать свое поведение.

Игры с мячом, хотя и очень просты, доставляют огромное удовольствие. Начните с простого перекачивания мяча, не нужно спешить играть в «поймай мяч», к этому нужно идти постепенно. Мяч для фитнеса. Используется гладкий мяч диаметром 75–85 см. Мяч является прекрасным снарядом для тренировки вестибулярного аппарата, расслабления мышечных групп, снятия напряжения, укрепления мускулатуры позвоночника, улучшения подвижности суставов.

Продолжением игровой кинезитерапии является сенсорная игра. Она заключается в передаче сенсорной информации ребенку при помощи различных стимуляторов и раздражителей (кисточки, бумажки, перышки.).

Также практика показывает, что иногда, когда это не противопоказано, полезно включать в комплекс элементы йоги и динамическую гимнастику.

По мере результата можно переходить и к другим упражнениям, например, ударам ногой по мячу, отбиванию его от пола, ловле мяча руками. Полоса препятствий – уникальные упражнения для развития моторики. Курс при этом вовсе не обязательно должен быть сложным. Можно начать всего лишь с одного препятствия. Это поможет ребенку развить навык упорядочивания действий, что в дальнейшем способствует достижению целей путем выполнения инструкций.

**Равновесие.** Для больных аутизмом зачастую удержание равновесия является сложным, в то время как крупная моторика требует ее развития. Хорошим упражнением, помогающим развить равновесие, является ходьба по тонкой линии. Необходимо соблюдение комфортного для ребенка с РАС темпа выполнения упражнений. Занятия по физической культуре должны начинаться с включения упражнений на развитие мелкой моторики, что укрепляет мышцы пальцев. Мелкие движения становятся более точными, быстрыми и ловкими.

В упражнениях и играх следует применять разнообразный спортивный инвентарь: мячи разного диаметра; обручи; кегли; ленты; флажки и т.д. Это позволяет развивать координацию движений всех звеньев рук. Преимущество этих упражнений по сравнению с другими видами детской деятельности (рисованием, лепкой, аппликацией и т.п.) заключается в одновременной тренировке обеих рук. Даже если приходится выполнять большое количество упражнений, непосредственно направленных на развитие тонких и точных движений рук, дети не жалуются на усталость, т.к. все упражнения носят большей частью игровой характер. Совершенствованию ручной моторики помогают также упражнения с мячами разного диаметра и самомассаж. Развитию силы кистей рук способствуют упражнения с кистевым экспандером, массажными мячами. Количество повторений должно быть посильным.

В результате у детей с РАС отмечается положительная динамика, улучшается координация «глаз-рука». Чувство равновесия регулируется вестибулярной системой, находящейся во внутреннем ухе. Она реагирует на движение и гравитацию, потому связана с чувством баланса, координации и движениями глаз.

Варианты упражнений для развития равновесия: висы вниз головой, раскачивание на качелях, кувырки, тренажеры-балансиры, упражнения на наклонных досках, ходьба по мостику, занятия с мячами-фитболами. Представленные упражнения стимулируют вестибулярный аппарат и связаны с различными положениями головы, что важно для мозгового кровообращения.

Развитию согласованности движений разных сторон тела и их координации может способствовать ползание на четвереньках, игры в «классики», перепрыгивание предметов, имитация игры на музыкальных инструментах, броски и ловля мяча обеими руками, что развивает двухстороннюю интеграцию.

Развитию синхронности движений рук и моторной координации способствуют удары ракеткой по мячу, игры с мыльными пузырями, броски и ловля мяча, игры с воздушными шарами.

### **Методы и методические приемы обучения, коррекции и развития лиц с расстройствами аутистического спектра.**

В программу физической культуры, адаптированной к особенностям детей с РАС входят следующие классы действий:

- действия, требующие ориентировки в пространстве тела;
- действия, обеспечивающие различные виды перемещений ребенка во внешнем пространственном поле – ползание, ходьба, бег, прыжки;
- точные действия в пространственном поле без предметов и с различными предметами.

Одной из конечных целей адаптивного физического воспитания является обучение аутичного ребенка выполнять упражнения без помощи взрослых. Ускорить этот процесс

помогают однообразные занятия. Следует придерживаться последовательного структурированного однообразного порядка, а в программу обучения включать разные виды упражнений, так как аутичные дети способны концентрировать внимание только в течение короткого периода времени.

Для успешного проведения занятий рекомендуется использовать перечисленные ниже приемы:

- необходимо четкое планирование и постепенное формирование стереотипа занятия, иначе говоря, ребенок должен усвоить последовательность совершаемых двигательных действий, зная при этом время или количество упражнений каждого вида;

- каждое упражнение обыгрывается и привязывается, по возможности, к интересам и пристрастиям ребенка;

- используется такой понятный прием, как правильно выбранное положительное подкрепление: баллы или очки, эмоциональное поощрение со стороны педагога; рекомендуется выбирать наиболее значимое для ребенка поощрение.

Крайне важно развитие двигательной рефлексивности аутичных детей: умения осознавать выполняемые действия, в частности называть выполняемые движения, рассказывать о том, с какой целью, как и в какой последовательности выполняются разнообразные двигательные действия, и т. п. Осознанное участие детей в выполнении движений является как целью обучения, так и признаком успешного развития их восприятия и навыков воспроизведения.

Чтобы побудить ребенка наблюдать за движениями, узнавать, ощущать и называть их, необходимо:

- медленно и четко выполнять движения, комментируя их;
- описывать выполняемые упражнения просто, но образно, пользуясь одинаковой терминологией для повторяющихся движений;

- проговаривать выполняемые движения, в том числе вместе с ребенком, и предлагать ему называть их;

- начинать упражнения с простейших движений (растираний ладоней и хлопков в ладоши; растираний рук и движений руками вперед, вверх, вниз; растираний ног, наклонов туловища, различных движений ногами и др.);

- одновременно работать над небольшим количеством упражнений, повторяя их;

- сопровождать движения ритмичным стихотворением или счетом;

- помогать ребенку и ободрять его, исправлять неправильные движения, поощрять даже малейшие успехи.

Обучать детей с аутизмом выполнению движений во внешнем пространстве следует, начиная с упражнений на перемещение и переходя затем к упражнениям на преодоление и обход внешних препятствий. Эти упражнения распределяются на 4 группы, по степени нарастания координационной сложности: упражнения в ползании, в ходьбе, в беге и в прыжках.

Чтобы научить ребенка различным видам перемещений и движений во внешнем пространственном поле, необходимо:

- начинать обучение с коротких перемещений по прямой;

- постепенно переходить к передвижению на более длинные дистанции и к перемещениям с изменением направления движения: по кругу, дуге, зигзагообразно и др.;

- облегчить выполнение заданий, разметив помещение сплошными цветными линиями или другими ориентирами, четко обозначив линии «старт» и «финиш», а также «зону отдыха»;

- формулировать задания точно и таким образом, чтобы они побуждали ребенка к действию, например: «Пробеги по линии»;

- показывать и называть незнакомые движения, используя пошаговую инструкцию;

- сопровождать выполняемые движения ритмичными словами, хлопками в ладоши и т. д., что является существенной помощью ребенку;

- формировать у ребенка указательный жест и указательный взгляд;



- не утомлять ребенка, чередовать выполнение упражнений во внешнем пространстве с упражнениями в пространстве собственного тела, дозировать нагрузку;

- двигаться вместе с ребенком, рядом с ним;
- поощрять даже малейшие успехи.

Чтобы научить ребенка выполнять точные действия в пространственном поле, необходимо:

- сопровождать образцы движений коротким, но образным объяснением, относящимся только к одному из аспектов движения или к одному действию;
  - выполнять движение (или действие) вместе с ребенком (хотя бы частично), обязательно сопровождать движение (действие) инструкцией, в том числе пошаговой;
  - использовать для облегчения выполнения заданий различные ориентиры и четко обозначать зоны пространства;
  - давать ребенку по ходу движения (или действия) словесные объяснения;
  - создавать интересные ситуации и побуждать ребенка реализовывать их, например: «Этот мячик с колокольчиком внутри; попади в него другим мячиком – и он зазвенит»;
  - исправлять неправильные движения ребенка;
  - радоваться вместе с ребенком его успехам, помогать ему преодолевать чувство страха перед незнакомыми предметами или движениями.

Организация игровой деятельности с детьми с расстройством аутистического спектра.

Коррекционная работа, направленная на формирование навыков игры, включает следующие направления:

- формирование разделенного внимания; основной целью этого направления является формирование умения перемещать внимание с игрового предмета на партнера по игре и наоборот;

- формирование навыков имитационной игры; цель данного направления коррекционной работы – сформировать у ребенка базовое умение имитировать игровые действия различной степени сложности в ходе индивидуальной и малой групповой форм работы;

- формирование навыков параллельной игры; в процессе данного направления осуществляется формирование умения выполнять игровые действия, находясь рядом с другим ребенком; – формирование навыков хороводных игр и игр в кругу;

- главная цель – научить детей выполнять синхронные действия в кругу, в группе детей и взрослых;

- формирование навыков игры с чередованием ходов; целью этого направления является обучение навыкам игры с переходом от одного действия к другому;

- формирование умения делиться игровыми материалами.

На начальном этапе коррекционной работы по формированию игровых навыков у детей с РАС определяются основные проблемы и решаются следующие коррекционные задачи:

- налаживание эмоционального контакта с ребенком;
- умение наблюдать за предметно-практическими действиями, воспроизводить их при поддержке, подражать действиям взрослого;
- умение играть рядом, не мешая друг другу;
- умение «обыгрывать» игрушки;
- поддержание собственной активности ребенка и развитие мотивации к деятельности;
- воспитание эмоционального отношения «обыгрываемому» предмету.

При этом крайне важным является организация игрового пространства, так как она мотивирует детей с аутизмом на взаимодействие, дает возможность сформировать навыки игры, усвоить социальные функции различных игровых предметов, сформировать игровые способы действия с предметами: игровыми материалами для подвижных (спортивных) игр (мячи, кольца, кегли, обручи и пр.).

Использование различных видов игр, является методологической основой для формирования социально-игровых навыков у детей с расстройствами аутистического спектра.

В список игр для коррекционных занятий следует включать те, которые в наибольшей степени совпадают с интересами ребенка. В процессе формирования навыков игры лучше всего использовать игры с предсказуемым результатом.

Структура игровых занятий в малой группе включает следующие этапы:

- 1) Приветствие;
- 2) «Разогрев» (в качестве «разогревов» подходят любые игры и игровые действия, которые приносят детям радость и стимулируют их к дальнейшей работе, например, педагог надует мыльные пузыри, а дети ловят их);
- 3) Формирование нового навыка (педагог предлагает детям игры, направленные на обучение новому навыку или навыку, находящемуся в стадии формирования);
- 4) Время свободной игры, релаксация (в зависимости от предпочтений детей и интенсивности занятия, детям предоставляется либо свободное игровое время, в течение которого они играют самостоятельно, чаще всего поодиночке, выбирая интересный игровой материал, либо время релаксации);
- 5) Закрепление предыдущих навыков (педагог предлагает детям игру, направленную на закрепление сформированного на более ранних этапах навыка);
- 6) Уборка игрового материала;
- 7) Прощание (до следующего занятия).

### **Методика занятий адаптивной физической культурой для детей с нарушением слуха.**

Специфика индивидуального подхода на занятиях адаптивной физической культурой для лиц с нарушением слуха отражается в разнообразии и выборе методических приемов, а так же единичном и особенном каждого человека или группы лиц со сходными свойствами с учетом всех их особенностей: структуры и тяжести основного дефекта, наличия или отсутствия сопутствующих и вторичных нарушений, возраста, физического и психического развития, сохранности или поражения сенсорных систем, органов опоры и движения, интеллекта, способности к обучению, медицинских показаний и противопоказаний и т.п. оптимизирует его реализацию. Разумное использование комплекса методов и методических приемов представляет инструмент педагогических воздействий и является частью педагогической технологии. В основе их лежат закономерности обучения, целесообразность комплексного решения учебно-воспитательных задач, обще-методические и специально-методические принципы.

*Методы формирования знаний* включают в себя *метод слова и наглядный метод*.

На физкультурных занятиях с глухими и слабослышащими детьми метод слова должен включать распоряжения, указания, команды, спортивную терминологию и спортивные жесты, которые ребенок может воспринимать как с индивидуальным слуховым аппаратом, так и на слух. Речевые инструкции должны быть краткими, произноситься в разговорном темпе, содержать необходимую информацию о названии движения, технике его выполнения. Они предъявляются устно или с помощью табличек.

В качестве методических приемов на уроках физкультуры чаще всего используются описания упражнений и его элементов, условия выполнения, показ техники упражнения, иллюстрация его с помощью различных наглядных пособий, выполнение упражнения в облегченных условиях. Словесная информация должна состоять из объяснений, методических указаний о названии и последовательности фаз выполнения движений, действий ног, рук, головы, туловища, рекомендаций для самоконтроля и исправления ошибок.

Применение методов наглядной информации (показ, демонстрация графического изображения упражнения) значительно интенсифицирует процесс создания представления и уточнения знаний глухих о методике занятий и технике выполнения физических упражнений. Использование методов наглядного восприятия в сочетании со словесными способствует более осознанному выполнению комплексов упражнений, повышает интерес к занятиям.

Методы наглядности у глухих и слабослышащих основаны на комплексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи. Наиболее типичными методами и методическими приемами являются:

- плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека;
- карточки с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами для формирования наглядно-действенных представлений об изучаемых физических упражнениях;
- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица;
- плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и не стандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений;
- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений.

Выбор методов и приемов обучения и формирования знаний обусловлен сохранностью сенсорных систем, речи, интеллекта, но компенсация слухового дефекта осуществляется преимущественно за счет зрительного восприятия, кинестетической и вибрационной чувствительности.

*Методика скоростно-силовой* направленности учебного процесса опирается на принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей. Основные методы, игровой и соревновательный, включают эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетно-игровые композиции, круговую форму организации занятий.

Многими специалистами отмечается, что поддержание интереса и целеустремленности глухих и слабослышащих детей зависит от формирования удовлетворенности занятиями физической культурой, понимания значимости предмета. Этому способствуют:

- собранность учителя, краткость и четкость его команд и замечаний;
- использование игрового и соревновательного методов;
- музыкальное сопровождение на уроке;
- многократное переживание радостных моментов успеха.

При проведении физкультурно-оздоровительных занятий с глухими и слабослышащими необходимо соблюдать ряд методических требований:

- подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей ребенка;
- специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими;
- упражнения с изменением положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
- упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять на основе индивидуальных особенностей статокинетической устойчивости детей с обеспечением страховки;
- упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;
- в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи.

### Материально-техническое оснащение программы

- Спортивный и тренажерный зал;

- Перечень реабилитационного оборудования и инвентаря, применяемого для работы с детьми:

№	наименование	количество
1.	Батут	1
2.	Гимнастическая скамья	1
3.	Сенсорное оборудование	1
4.	Инвентарь для полосы препятствий	1
5.	Мягкие модули	1
6.	Фитболлы	4
7.	Маты	10
8.	Гантели 0,5 кг	10
9.	Медицинболл	5
10.	Набор мячей	1
11.	Обручи гимнастические	10

### Кадровое обеспечение

Программу реализуют педагогические работники, имеющие высшее специальное образование по профилю «Адаптивная физическая культура», либо высшее специальное (физкультурное) образование и прошедшие дополнительную курсовую подготовку по вопросам организации работы с детьми с ОВЗ (РАС).

К реализации программы привлекается Тьютор, лицо, имеющее высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки», либо высшее образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению профессиональной деятельности, в том числе с получением его после трудоустройства, либо лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности Программы, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

### Список рекомендуемой литературы.

1. Методическое пособие «Методика преподавания адаптивной физической культуры для детей с расстройствами аутистического спектра» Соловьева М.В. / «Организация дистанционного обучения адаптивной физической культуры для детей с расстройствами

аутистического спектра. Помощь родителям и специалистам» Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020. – 49 с. (ссылка на пособие на Litres.ru)

2. Методическое пособие "Запрещенные физические упражнения для детей с ментальными нарушениями", Соловьева М.В., май 2022 г.

3. Программа дополнительного образования в ФРЦ МГППУ «Фитнес» для детей с РАС, 2021

4. Сборник лучших практик «Социальная реабилитация и социальное сопровождение детей с РАС» в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре город., Сургут, 2022 год.

5. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

6. Программа по адаптивной физической культуре для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями (Андреева И.Н., Покровская И.А.), Санкт – Петербург 2014 год

#### **Интернет-ресурсы.**

1. <https://autism-frc.ru/> - Федеральный ресурсный центр по организации комплексного сопровождения детей с расстройствами аутистического спектра МГППУ.
2. <https://mgppu.ru/> - Московский Государственный психолого-педагогический университет.
3. <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/> - федеральное государственное бюджетное учреждение федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания.
4. <https://xn----itbjbj2arv.xn--p1ai/> - Единая информационная площадка по направлению физическая культура и спорт в образовании. ФГБУ ФЦОМОФВ
5. <https://dop-obrazovanie.com/> сайт о дополнительном образовании «Внешкольник».
6. <http://dopedu.ru/index.php> - информационно-методический портал «Образование»;
7. <https://dop.edu.ru/> - Единый национальный портал дополнительного образования детей.