



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР
ПО ОРГАНИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА
ул. Кашенкин Луг, д. 7, г. Москва, 127427; тел.: +7 (495) 619-21-88
ул. Архитектора Власова д.19, стр.2, г. Москва, 117335; тел: +7 (499) 128-98-83

Аннотация программы дополнительного образования «Фитнес» для детей с расстройствами аутистического спектра от 6 до 12 лет

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Фитнес» предназначена для развивающей спортивной работы с детьми с расстройствами аутистического спектра (РАС), обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 6 до 12 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей, является программой физкультурно-спортивной направленности и используется в системе дополнительного образования детей.

Характерной особенностью детей с РАС является отставание и неравномерность в физическом развитии, специфические отклонения в психомоторном развитии. У многих обучающихся с РАС наблюдаются следующие особенности: отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, отставание в росте, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке, отмечается плоскостопие и различные двигательные нарушения. Именно это обуславливает важность занятий фитнесом для детей с РАС.

Программа позволяет подобрать индивидуальный комплекс упражнений, таким образом, чтобы они могли оказывать помощь в физическом развитии каждого ребёнка, способствовать их освоению и закреплению. С помощью

основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, преодоление препятствий) у детей формируются прикладные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни.

Формы проведения занятий: групповые и индивидуальные.

Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Наполняемость группы до 4-7 человек. Учебные группы формируются из детей 6-12 лет.

Программа рассчитана на детей без специальной подготовки. В группы принимаются все дети, желающие заниматься по данной программе.

Срок реализации программы – 1 год и более (36 часов).

Цель реализации программы и задачи

Целью программы – является коррекция нарушений двигательной сферы детей с РАС, стимуляция их физической и произвольной двигательной активности, осуществление взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития ребенка, обеспечивающей условия последующей социальной адаптации и интеграции в общество.

Поставленная цель конкретизируется следующими **задачами:**

Образовательные:

1. Формирование познавательных интересов, навыков и стереотипов здорового образа жизни, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре.
2. Повышение предметно – практической ориентировки в окружающем пространстве,
3. Освоение игровых штампов для формирования памяти, внимания, восприятия и желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Обучение рациональному и правильному дыханию.

Оздоровительно-коррекционные:

1. Развитие общей и мелкой моторики, преодоление специфических трудностей в организации движений детей с РАС.
2. Формирование понимания вербальных инструкций.
3. Повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, укрепление здоровья.
4. Восполнение дефицита движений при использовании комплекса коррекционных упражнений.

Повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма.

6. Формирование основных навыков и двигательных умений.
7. Обогащение двигательного опыта новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр.

Воспитательные:

Формирование и развитие умения соблюдать правила.

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

Отличительными особенностями этой программы являются:

учет индивидуальных особенностей каждого ребенка с РАС: индивидуальная коррекция и реабилитация, индивидуальный ритм работы в процессе групповых занятий;

-использование современных методов физического развития детей с РАС, разработанных в различных областях науки: физиологии, психологии, педагогики;

-использование адекватных для работы с детьми с РАС методов адаптивной физкультуры, лечебной физкультуры, лечебной педагогики;

щадящий режим работы;

-обязательное присутствие на занятиях родителей, участие которых поддерживает необходимый эмоциональный настрой детей, способствуют контролю дисциплины и, как следствие, более внимательному наблюдению за детьми на каждом этапе тренировки со стороны педагога;

-основной метод физического воспитания – круговая тренировка, цель которой максимально быстрое развитие всех физических качеств, форма проведения которой неосуществима при урочных формах занятий физической культуры.

Содержание программы представлено тремя разделами:

№	Название раздела/темы	Кол-во часов
1.	Комплектование группы. Диагностика.	1
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1
3.	Разминка	4
4.	Передвижения	4
5.	Джампинг	4
6.	Элементы спортивных игр	6
7.	Стретчинг с элементами йоги	4
8.	Гимнастика	4
9.	Подвижные игры	6
10.	Оценка усвоения программы	1
11.	Итоговое занятие	1
	Всего	36

Формы контроля

Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и конечных результатов. Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий и проведения диагностики.

Результаты обучения выявляются с помощью следующих *способов и форм*:

- 1) Сравнительный анализ:
Развитие двигательных навыков и физических качеств до занятий и после
- 2) Словесная оценка (молодец, у тебя все получается, ты умница, хорошо, очень хорошо, отлично)
- 3) Выполнение эстафет

Критерии оценки:

1) Заинтересованность занятиями:

- а) систематичность посещения;
- б) степень активности включения в процесс занятия;
- в) степень соблюдения дисциплины.

2) Развитие физических качеств:

- а) степень развития изначальных задатков за время тренировок;
- б) степень развития двигательных навыков

3) Моральные качества личности:

- а) степень развития умения преодолевать трудности;
- б) мера уважения и чувства коллективизма к участникам группы