



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ОДОБРЕНО:

Решением педагогического совета ФРЦ
от «18» февраля 2021 г. (протокол № 1)

РЕКОМЕНДОВАНО:

Решением учебно-методического совета
МГППУ от «24» февраля 2021 г.
(протокол № 2)

УТВЕРЖДЕНО:

Решением Учёного совета МГППУ
от «03» марта 2021 г. (протокол № 2)
Председатель Учёного совета,

ректор

А.А. Марголис

Программа дополнительного образования «Фитнес»

Вид программы: Дополнительная общеобразовательная программа (общеразвивающая)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 6 до 12 лет

Срок реализации программы 1 год

Количество обучающихся в группе: 4 - 7 чел.

Автор: Соловьева Марина Викторовна, учитель физкультуры ФРЦ МГППУ

Москва, 2021 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Актуальность
 - 1.2. Отличительные особенности программы
 - 1.3. Цели и задачи программы
 - 1.4. Планируемые результаты
 - 1.5. Формы контроля
 - 1.6. Принципы и подходы к формированию программы.
2. Учебно-тематический план программы дополнительного образования
3. Содержание программы
4. Результаты освоения программы дополнительного образования
5. Методическое обеспечение программы
6. Список использованной литературы

1. Пояснительная записка

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.

Программа может реализовываться в рамках оказания внебюджетных образовательных услуг

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).

1.1 Актуальность

РАС - общее расстройство развития, определяющееся наличием аномального или нарушенного развития. Характерной особенностью детей с РАС является отставание и неравномерность в физическом развитии, специфические отклонения в психомоторном развитии и склонность к стереотипным действиям. Часто встречаются дисплазия, деформация формы черепа и размеров конечностей, недоразвитие общей и мелкой моторики, проявляющееся недостаточностью точных и тонких движений, особенно мелких, медленностью выработки двигательной формулы действия.

Эмоционально – волевая сфера у детей с РАС неустойчива – в работе они предпочитают легкий путь, не требующий волевых усилий. У большинства детей отмечается недостаточность мышечной силы, они отстают от нормы по показателям силы, быстроты, выносливости, координации, прыгучести на 25 – 40%, у них имеются нарушения сердечно – сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной систем. Преобладающее число учащихся относятся ко второй и к подготовительной группе здоровья. У многих из них отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке, плоскостопие и различные двигательные нарушения. Именно это обуславливает важность занятий фитнесом для детей с РАС.

1.2. Отличительные особенности программы

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.

В силу того, что ребенок с особенностями не всегда может выполнить самое элементарное движение: правильно ходить, бегать, прыгать и т.д., 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.

1.3. Цели и задачи программы

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.
5. 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:

1. 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.

1.4. Планируемые результаты

К концу года обучения дети с РАС предположительно должны приобрести (в разных степенях усвоенности) следующее:

- развитие ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений; активизация защитных сил организма;
- укрепление здоровья, тяга к закаливанию;
- частичная или полная коррекция общей и мелкой моторики;
- выработка необходимых навыков организации движений;
- возможность осознания собственного тела;
- освобождение от психологических «зажимов», «уходов в себя»;
- умения понять и передать своё эмоциональное состояние и почувствовать состояние другого человека;
- повышение мотивации к физической двигательной деятельности.

1.5. 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.

Виды деятельности	Уровень освоения		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Гимнастика	Выполняют правильно: - строевые и порядковые упражнения - ОРУ с предметами - лазанье и перелезание - удерживание равновесия на одной ноге - прыжки в высоту, в длину	Выполняют: - элементарные строевые и порядковые упражнения с ошибками - не полностью ОРУ с предметами - удержание равновесия не уверенно	- частично выполняют ОРУ без предметов - не могут перелезть через препятствие - не удерживают равновесие

Спортивные упражнения	- выполняют правильно: - упражнения с основами бега - ходьбу в медленном и быстром темпе - метание предмета соблюдая технику метания	- выполняют упражнения с основами бега; - путают темп; - метают предметы, не соблюдая технику	- не имеют психо-физической возможности бегать - ходят в медленном темпе - частично выполняют упражнения метания
Подвижные игры	-принимают активное участие в игре -слушают внимательно инструкцию -играют, соблюдая правила	-стараются избегать лидерства в игре -отвлекаются во время объяснения правил игры -играют, не соблюдая правила	-не всегда включаются в игру -не слушают объяснения -избегают вовлечения в игру

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.
- 3) Развитие физических качеств:
 - а) степень развития изначальных задатков за время тренировок;
 - б) степень развития двигательных навыков
- 4) Моральные качества личности:
 - а) степень развития умения преодолевать трудности;
 - б) мера уважения и чувства коллективизма к участникам группы

1.6. Принципы и подходы к формированию программы

При создании принципов и подходов образовательного процесса для группы детей с какими-либо ограниченными возможностями здоровья и особыми потребностями «проявляется» вся общая спецификация образовательных условий, которая каждый раз должна быть модифицирована, индивидуализирована в соответствии с возможностями и особенностями детей с РАС. Поэтому одним из главных принципов в работе с детьми РАС является создание комфортных условий, в которых ребенок чувствует себя уверенно, защищенно и раскрепощенно. Нельзя принуждать детей к действиям, нужно дать возможность освоиться, захотеть принять участие в занятии. Необходимо помнить, что состояние ребенка с РАС может зависеть от сезонных явлений: ухудшаться, становиться менее стабильным осенью и весной, в зависимости от солнечной активности, магнитных

буль и т.д. Поэтому необходимо внимательно следить за состоянием ребенка и чутко реагировать на его изменения.

Данная программа направлена на общее физическое развитие ребенка. Строится на основе активного взаимодействия взрослого и ребенка. В этом сложном педагогическом процессе ведущая роль отводится взрослому, который, учитывая индивидуальные потребности, интересы и опыт ребенка, организует его деятельность. Методика обучения имеет основные базовые педагогические принципы, на которых строится система образования:

- принцип индивидуализации темпа работы – предполагает определение педагогом возможности каждого ребёнка, его осознание и понимания смысла поставленной задачи для её успешного решения; дифференцированно подбирать двигательный режим на занятиях, при необходимости составляется индивидуальный план работы для освоения ребёнком элементов гимнастических и общеразвивающих упражнений;
- принцип наглядности – предполагает демонстрационный приём, наглядно – образное восприятие ребёнком всех видов визуальных ориентиров;
- принцип доступности – предполагает предварительное знакомство педагога с возможностями большинства детей в группе, определение их моторно-двигательного диапазона и, соответственно с этим, подбирать насыщенность и сложность заданий;
- принцип занимательности – предполагает применение на занятиях разнообразных игровых методов и приёмов, позволяющих добиваться от детей планируемых результатов;
- принцип системности – предполагает последовательное обучение, соблюдая закономерность любого педагогического процесса: «от простого - к сложному», «от привычного – к новому»;
- принцип динамичности – предполагает увеличение объёма заданий, изменения темпа, моторную плотность и эмоциональную насыщенность занятия для успешного выполнения базовых требований;
- принцип комплексности – предполагает подбор учебного материала таким образом, чтобы охватить на занятии все виды деятельности по «сквозному» методу;
- принцип вариативности – предполагает изменение, увеличение или ослабление нагрузки, поиск других методов, способов, приёмов для реализации планируемых результатов;
- принцип постепенности – предполагает определённую методическую последовательность, пошаговость в освоении базовых навыков;
- принцип адекватности требований – предполагает точного понимания педагогом психофизических возможностей, индивидуальных потребностей и интересов каждого ребёнка.

Примерное построение занятия

Тренировочное занятие состоит из трёх частей:

1) Предварительная, 2) Основная, 3) Заключительная.

1) Предварительная часть занятия включает в себя приветствие, беговую разминку, и

общие развивающие упражнения на месте. Разминка проводится на каждом занятии для предотвращения травм вне зависимости от степени владения двигательными навыками. Общее время выполнения 10 минут.

- 2) Основная часть занятия проводится по методике круговой тренировки. В данной части занятия осваиваются основные разделы учебного плана. Упражнения на станции выполняются в течение минуты без остановки, затем выполняется переход на следующую станцию по кругу. Упражнения выстраиваются таким образом, чтобы каждая последующая станция разгружала мышцы предыдущей станции. Таким образом, развивая одновременно большое количество физических качеств, изучая новые упражнения, закрепляется техника выполнения предыдущих упражнений.
- 3) Заключительная часть состоит из подвижных игр или эстафет, целью которых является в игровой или соревновательной деятельности закрепить полученные навыки, эмоционально разгрузить нервную систему детей. Игровая и соревновательная деятельности являются средством контроля освоения программы.

2. Учебно-тематический план программы дополнительного образования

№	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	В том числе	
			Теоретическое занятие	Практическое занятие
1.	Комплектование группы. Диагностика.	1	0,5	0,5
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	-
3.	Разминка	4	-	4
4.	Передвижения	4	-	4
5.	Джампинг	4	-	4
6.	Элементы спортивных игр	6	-	6
7.	Стретчинг с элементами йоги	4	-	4
8.	Гимнастика	4	-	4
9.	Подвижные игры	6	-	6
10.	Оценка усвоения программы	1	-	1
11.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5
	Итого часов	36	2	34

3. Содержание программы дополнительного образования

№ п/п	Виды учебных занятий (Очный/дистанционный формат)	Краткое содержание
Комплектование группы. Диагностика.	Теоретическое занятие. Практическое занятие.	Набор детей в группу. Собеседование с детьми и родителями. Выявление индивидуальных особенностей детей.
Вводное занятие. Техника безопасности.	Теоретическое занятие.	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в экстренной ситуации.
Разминка	Практическое занятие.	Лёгкий бег Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы Перекаты Круговые вращения головой Круговые вращения в плечевом суставе Круговые вращения в локтевом суставе Наклоны в стороны Наклоны вперед Прыжки на месте
Передвижения	Практическое занятие.	Осваиваем первичные двигательные навыки, посредством круговой тренировки с элементами ОРУ, учимся чувствовать тело. Ходьба на месте, в движении Ходьба на внутренней стороне стопы Ходьба приставными шагами Ходьба с перекатами с пятки на носок
Джампинг	Практическое занятие.	Осваиваем технику выполнения различных видов прыжков. Развиваем, силу, выносливость, прыгучесть посредством круговой тренировки. Прыжки на месте Прыжки в длину Прыжки боком Прыжки ноги вместе – ноги врозь Прыжки двумя ногами Прыжки в высоту Прыжки на одной ноге

		Прыжки через двойную скакалку Комбинированные прыжки
Элементы спортивных игр	Практическое занятие.	Отработка передачи и бросков мяча: Горизонтальные броски мяча Передача набивного мяча Передача мяча двумя руками сверху Передача мяча двумя руками снизу. Бросок мяча в корзину Передача мяча в пол Передачи мяча ногой
Стретчинг с элементами йоги	Практическое занятие.	Развиваем гибкость, координацию, выносливость, силу, посредством круговой тренировки. Изучаем, простейшие позиции йоги, выполняем растяжку. Совершенствуем пройденный материал посредством круговой тренировки. 1) Поза фиксированного угла 2) Поза вытягивающейся кошки 3) Поза собаки 4) Лодочка 5) Колечко 6) Бабочка 7) Стретчинг нижних конечностей
Гимнастика	Практическое занятие.	Развиваем силу, координацию, выносливость гибкость, посредством круговой тренировки. Выполняем высококоординационные двигательные действия гимнастики. Ползание на коленях Ползание боком Ползание из положения лёжа Ползание на скамье Равновесие на бревне Комплекс движений на балансире Комплекс «Тараканчик»
Подвижные игры	Практическое занятие.	1) У медведя во бору 2) Гуси лебеди 3) Два мороза 4) 13 5) Эстафеты 6) Водяной 7) Выбирай кого 8) Жмурки в кругу 9) Хороводы 10) Ручеёк

		11) Салки невод 12) Рыбак и рыбка 13) Кошки мышки 14) Море волнуется 15) Горячая картошка.
Оценка усвоения программы	Практическое занятие	Оценка уровня усвоения программы, проведение диагностики результативности.
Итоговое занятие	Теоретическое занятие. Практическое занятие	Проведение командных эстафет с элементами пройденного материала. Обсуждение итогов года. Поощрение детей.

4. Результаты освоения программы дополнительного образования

Виды деятельности	Уровень освоения		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Гимнастика	Выполняют правильно: - строевые и порядковые упражнения - ОРУ с предметами - лазанье и перелезание - удерживание равновесия на одной ноге - прыжки в высоту, в длину	Выполняют: - элементарные строевые и порядковые упражнения с ошибками - не полностью ОРУ с предметами - удержание равновесия не уверенно	- частично выполняют ОРУ без предметов - не могут перелезть через препятствие - не удерживают равновесие
Спортивные упражнения	- выполняют правильно: - упражнения с основами бега - ходьбу в медленном и быстром темпе - метание предмета соблюдая технику метания	- выполняют упражнения с основами бега; - путают темп; - метают предметы, не соблюдая технику	- не имеют психо-физической возможности бегать - ходят в медленном темпе - частично выполняют упражнения метания
Подвижные игры	-принимают активное участие в игре -слушают внимательно инструкцию -играют, соблюдая правила	-стараются избегать лидерства в игре -отвлекаются во время объяснения правил игры -играют, не соблюдая правила	-не всегда включаются в игру -не слушают объяснения -избегают вовлечения в игру

Критерии оценки:

Заинтересованность занятиями:

а) систематичность посещения;

б) степень активности включения в процесс занятия;

в) степень соблюдения дисциплины.

Развитие физических качеств:

а) степень развития изначальных задатков за время тренировок;

б) степень развития двигательных навыков

Моральные качества личности:

а) степень развития умения преодолевать трудности;

б) мера уважения и чувства коллективизма к участникам группы

5. Методическое обеспечение программы дополнительного образования

Место проведения занятий: спортивный зал, спортивная площадка;

Оснащение

- 1) Набивные мячи – 2
- 2) Мячи баскетбольные 4
- 3) Мячи мягкие - 2
- 4) Мячи теннисные - 6
- 5) Силиконовые следы - 12
- 6) Обручи - 10
- 7) Мягкие барьеры - 8
- 8) Гимнастические скамьи - 2
- 9) Верёвка - 1
- 10) Коврики для Йоги - 4
- 11) Верёвочная лестница - 1
- 12) Балансир -2
- 13) Конусы - 6
- 14) Баскетбольное кольцо - 1
- 15) Малярный скотч - 1
- 17) Скакалки - 4
- 18) Маты - 4

6. Список использованной литературы

6.1 Основная литература

1. Выготский Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка. М., «Вопросы психологии», 1966.—№ 6.
2. Дмитриев А. А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательной школы средствами физического воспитания .Красноярск ., «А. А. Дмитриев», 1987.
3. Максимова А. «Гиперактивность и дефицит внимания у детей. Ростов- н/Д., «Феникс», 2006.

4. Мастюкова Е. М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом. М., «Просвещение», 1991.
5. Мозговой В. М. Развитие двигательных возможностей учащихся с нарушением интеллекта в процессе физического воспитания. М., «Олма-Пресс», 2001.
6. Никольская О.С, Баенская Е.Р Аутизм: Возрастные особенности и психологическая помощь. М., «Полиграф сервис», 2003.
7. Никольская О.С., Фомина Т., Цыпотан С. Ребенок с аутизмом в обычной школе М., «Чистые пруды», 2006
8. Семёнова О.А. Методика двигательной коррекции детей с трудностями в обучении. // В кн. В. Можайский «Психология целостного опыта» М., 1998.

6.2 Дополнительная литература

1. Анисимова Н.П, Винакова Е.Д. Обучающие и развивающие игры 1-4 класс. М., «Первое сентября», 2004.
2. Кузнецов В. С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод. пособие. М., «В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий», 2003.
3. Лях В. И. Мой друг — физкультура: учеб. для 1—4 кл. М., «Просвещение», 2005.
4. Матвеев А. П. Физическая культура: учеб. для 1 кл. М., «Просвещение», 2002.
5. Мозговой В. М. Основы олигофренопедагогики: учеб. Пособие. М., «Академия», 2006.
6. Фопель Клаус (KLAUS W.VOPEL). Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Практическое пособие для педагогов и школьных психологов. М., «Генезис», 1998.
7. Холмогорова Н.Л. Победить аутизм. Метод семьи Кауфман. М., «Центр лечебной педагогики», 2005.
8. Черник Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе / Е. С. Черник. М., «Просвещение», 1997.

6.3 Интернет-ресурсы

1. <https://autism-frc.ru/> Федеральный ресурсный центр по организации комплексного сопровождения детей с расстройствами аутистического спектра МГППУ
2. - <https://outfund.ru/> Сайт фонда «Выход»
3. www.autism.ru. Статья: [Гилберг К., Питерс Т. Медицинская диагностика аутизма и заболеваний аутистического спектра // Аутизм: медицинские и педагогические аспекты.](#)
4. <https://autism-frc.ru/autism/library>
5. www.zdorovsud.narod.ru «Русские народные подвижные игры» М.Ф. Литвинова
6. www.nachalka.info Раздел «Развивающие игры для детей»
7. www.autist32.ru Торопыгина В.В. «Развитие детей с аутизмом» Центр психологии и развития человека «Сфера» г. Брянск