МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №271»
(МБДОУ№271)

«271-ТЙ НОМЕРО НЫЛПИ САД»
ШКОЛАОЗЬ ДЫШЕТОНЪЯ
МУНИЦИПАЛ КОНЬДЭТЭН
ВОЗИСЬКИСЬ УЖЪЮРТ

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
заведующий МБДОУ №271
_____ И.Л. Пушина
Приказ № 156 от 30.08.2024

Дополнительная общеразвивающая программа по физкультурно-спортивной направленности по адаптивной физической культуре для детей дошкольного возраста с ментальными нарушениями, в том числе с расстройством аутистического спектра.

Адресность: для детей 4-7 лет

Сроки реализации программы:

2024-2025гг

Руководитель: Тимкачева

Наталья Александровна

Ижевск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

1.2. Уровень программы

1.3. Актуальность программы

1.4. Новизна и отличительные особенности программы

1.5. Педагогическая целесообразность программы

1.6. Адресат программы (краткая характеристика целевых групп)

1.7. Практическая значимость для целевой группы

1.8. Преемственность программы

1.9. Объем программы

1.10. Срок освоения программы

1.11. Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса

1.12. Формы обучения

1.13. Режим занятий

2. Цель и задачи программы

2.1. Цель программы

2.2. Задачи программы

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

3.2. Содержание учебного плана

4. Планируемые результаты реализации программы

5. Комплекс организационно – методических условий

5.1. Условия реализации программы

5.2. Календарный учебный график

5.3. Формы подведения итогов реализации программы, оценочные материалы

5.4. Методическое обеспечение программы

6. Список литературы

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности по адаптивной физической культуре для детей дошкольного возраста с ментальными нарушениями, в том числе с расстройством аутистического спектра.

1.2. Уровень программы

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется на ознакомительном уровне.

1.3. Актуальность программы

Ментальные нарушения в том числе расстройства аутистического спектра (РАС)– это группа психических заболеваний, характеризующихся искажением процесса развития с дефицитом коммуникативных способностей, поведенческими и двигательными стереотипиями.

Хотя социальные расстройства у таких детей являются определяющим признаком, тем не менее, качество движений следует рассматривать как ключевую особенность расстройства. По некоторым данным, двигательная дисфункция присутствует у 90% детей и часто является первым признаком атипичного развития. Имеются данные, свидетельствующие о том, что двигательные дефекты характеризуются: замедленным развитием моторных нейронов, изменением модели набора мышц, нарушением равновесия и походки, постуральной нестабильностью, координационным дефицитом, наличием двигательной диспраксии и др

Индивидуальная программа упражнений, разработанная с целью повышения физической активности и качества жизни детей с ОВЗ, поможет улучшить физическое развитие этих детей. Она включает в себя: упражнения, направленные на укрепление и балансирование нижних конечностей и проприоцептивное обучение в целом.

1.4. Новизна и отличительные особенности программы

Индивидуальная программа упражнений, разработанная с целью повышения физической активности и качества жизни ребёнка с ОВЗ. Включает в себя

игровые, общеразвивающие упражнения, пространственно-ориентированные упражнения, упражнения на балансирах, координационных дорожках, различные полосы препятствий.

1.5. Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность заключается в том, что благодаря индивидуальному подходу к каждому ребёнку улучшается мышечный тонус/проприоцепция, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается психоэмоциональное состояние ребёнка и его физические возможности.

1.6. Адресность программы

Программа рассчитана для детей 4-7 лет с ментальными нарушениями, в том числе с РАС с учётом санитарно-гигиенических требований к учебным занятиям, компетенций детей.

1.7. Практическая значимость программы для целевой группы

Практическая значимость Программы заключается в том, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности.

1.8. Преемственность программы

Современная школа предъявляет высокие требования к уровню развития будущего первоклассника. Он должен быть хорошо физически и психически развит, уметь устанавливать контакты, быть мобильным в меняющихся условиях, а это возможно только при сохранении здоровья воспитанников в дошкольных учреждениях Программа обеспечивает оптимальный уровень физической подготовленности ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями и потребностью в двигательной активности.

1.9. Объем программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы – 32 часа.

1.10. Срок освоения программы

Срок освоения Программы составляет 8 месяцев (с 01.10. 2024 г. по 31.05.2025г.), 32 учебные недели.

1.11. Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса

Основной формой организации образовательного процесса является занятие. Занятия проводятся в индивидуальной форме.

1.12. Формы обучения

Основной формой проведения является индивидуальное занятие.

Нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объёма и интенсивности занятий соответствовали повышению уровня подготовленности.

1.13. Режим занятий

Продолжительность занятия зависит от возраста ребёнка:

- Средняя группа (4-5 лет) -20 минут;
- Старшая группа (5-6 лет)-25 минут;
- Подготовительная группа (6-7 лет)-30 минут.

2. Цель и задачи программы

2.1. Цель программы:

Повышение двигательной активности детей с ОВЗ и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а также профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

2.2. Задачи программы:

Оздоровительные:

-Укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;

-Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков.

Обучающие:

-Освоение системы знаний, необходимых для сознательного формирования двигательных умений и навыков, и использования их в повседневной жизни, повышения двигательной активности;

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

№ п/п	Занятия	Кол-во часов	
		теория	практика
1	Мониторинг	0	1
2	Занятие 2	0	1
3	Занятие 3	0	1
4	Занятие 4	0	1
5	Занятие 5	0	1
6	Занятие 6	0	1
7	Занятие 7	0	1
8	Занятие 8	0	1
9	Занятие 9	0	1
10	Занятие 10	0	1
11	Занятие 11	0	1
12	Занятие 12	0	1
13	Занятие 13	0	1
14	Занятие 14	0	1
15	Занятие 15	0	1
16	Занятие 16	0	1
17	Занятие 17	0	1
18	Занятие 18	0	1
19	Занятие 19	0	1
20	Занятие 20	0	1
21	Занятие 21	0	1
22	Занятие 22	0	1
23	Занятие 23	0	1
24	Занятие 24	0	1
25	Занятие 25	0	1
26	Занятие 26	0	1
27	Занятие 27	0	1
28	Занятие 28	0	1
29	Занятие 29	0	1
30	Занятие 30	0	1
31	Занятие 31	0	1
32	Мониторинг	0	1

	ИТОГО	**32**

3.2. Содержание учебного плана

№ п/п	Занятия	Содержание
1	Мониторинг	
2	Занятие 2	**Упражнение 1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. **Упражнение 2.** Ходьба по гимнастической скамейке. **Упражнение 3.** Лазание по вертикальной гимнастической стенке. **Упражнение 4.** «Бокс». Удары левой и правой рукой по мягкому модулю.
3	Занятие 3	**Упражнение 1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. **Упражнение 2.** Бег. **Упражнение 3.** Ходьба по гимнастической скамейке. Дозировка.3-5 раз. **Упражнение 4.** Ходьба по узкой доске. **Упражнение 5.** Ходьба по узкой доске приставными шагами. **Упражнение 6.** «Полоса препятствий». **Упражнение 7.** Ходьба по наклонной ребристой доске высотой 20 см вверх и вниз.
4	Занятие 4	**Упражнение 1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. **Упражнение 2.** Бег. **Упражнение 3.** Ходьба на четвереньках по гимнастической скамейке. **Упражнение 4.** Ходьба по гимнастической скамейке. **Упражнение 5.** Ходьба по узкой доске. **Упражнение 6.** Ползанье под гимнастической скамейкой с последующим ее перешагиванием. **Упражнение 7.** Прыжки с гимнастической скамейки на гимнастический мат. **Упражнение 8.** Прыжки в высоту, с пола на гимнастический мат (10 см высота). **Упражнение 9.** Подпрыгивания на полу. **Упражнение 10.** Прыжки с пола в высоту на мягкий коврик. **Упражнение 11.** Прыжки в высоту с пола на гимнастический мат (10 см высота).
5	Занятие 5	**Упражнение 1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. **Упражнение 2.** Бег. **Упражнение 3.** Ходьба по гимнастической скамейке. **Упражнение 4.** Ходьба на четвереньках по скамейке. **Упражнение 5.** Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). **Упражнение 6.** Ползание под гимнастической скамейкой с последующим перешагиванием.

		Упражнение 7. Прыжки со скамейки на гимнастический мат. **Упражнение 8.** Удары рукой по мягкому модулю. **Упражнение 9.** Бросок надувного мяча 25 см в кольцо. **Упражнение 10.** Дыхательные упражнения: руки в стороны вдох-выдох.
6	Занятие 6	***Упражнение 1.*** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. ***Упражнение 2.*** Бег. ***Упражнение 3.*** Бросок и ловля надувного мяча средних размеров с расстояния 3 м.в паре с инструктором ***Упражнение 4.*** Бросок надувного мяча средних размеров в стену с расстояния 2-3 м с отскоком от пола ***Упражнение 5.*** Повторить упражнение 2. ***Упражнение 6.*** Повторить упражнение 3. ***Упражнение 7.*** Бросок и ловля набивного мяча 1 кг с расстояния 2 м. ***Упражнение 8.*** Бросок набивного мяча 1 кг на расстояние 1 м в обруч.
7	Занятие 7	**Упражнение 1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. **Упражнение 2.** Бег. **Упражнение 3.** Лазание по вертикальной гимнастической стенке. **Упражнение 4.** Бросок гимнастического легкого мяча 25 см с гимнастической скамейки в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5 м. **Упражнение 5.** Тоже, что и упражнение2. **Упражнение 6.** Тоже, что и упражнение 3. **Упражнение 7.** Бросок и ловля надувного мяча средних размеров с расстояния 3 м с тренером. **Упражнение 8.** Бросок надувного мяча средних размеров из-за головы с расстояния 2-3 м. **Упражнение 9.** Ползанье под гимнастической скамейкой с последующим перешагиванием через скамейку. **Упражнение 10.** Ходьба по наклонной ребристой доске.
8	Занятие 8	**Упражнение 1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. **Упражнение 2.** Бег. **Упражнение 3.** Бросок и ловля надувного мяча средних размеров на расстоянии 3-4 м. **Упражнение 4.** Бросок надувного мяча средних размеров в стену и ловля с отскока от пола с расстояния 3-4 м. **Упражнение 5.** Бросок надувного мяча средних размеров в кегли. **Упражнение 6.** Стоя, гантели у плеч, сгибание-разгибание рук вверх с гантелями 1 кг. **Упражнение 7.** Стоя, махи гантелей 0,5 кг в стороны до 90 градусов **Упражнение 8.** Бросок и ловля набивного мяча с расстояния 1-2 м.
9	Занятие 9	**Упражнение 1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с

		высоким подниманием колен. **Упражнение 2.** Бег. **Упражнение 3.** Бросок надувного мяча средних размеров на расстояние 2-3 м. с тренером. **Упражнение 4.**Тоже, что и предыдущее упражнение, только теннисным мячом. **Упражнение 5.** Тоже, что и предыдущее упражнение только большим мячом (диаметр 65 см). **Упражнение 6**. Бросок надувного мяча средних размеров в стену и ловля с отскока от пола с расстояния 3-4 м. **Упражнение 7.** Тоже, что и предыдущее упражнение, только теннисным мячом. **Упражнение 8.** Тоже, что и предыдущее упражнение только большим мячом (диаметр 65 см). **Упражнение 9.** Ходьба по низкой гимнастической скамейке. **Упражнение 9.** Ходьба по низкой гимнастической скамейке и наклонной ребристой доске.
10	Занятие 10	**Упражнение 1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. **Упражнение 2.** Бег. **Упражнение 3.** Ходьба по гимнастической скамейке. **Упражнение 4.** Стоя, гантели у плеч, сгибание-разгибание рук вверх с гантелями 1 кг. **Упражнение 5.**-Стоя, махи рук в стороны до 90 градусов с гантелями 0,5 кг. **Упражнение 6.** Стоя, Сгибание-разгибание рук вверх с гимнастической палкой. **Упражнение 7.** Сгибание-разгибание рук с палкой вперед лежа на спине на гимнастической скамейке. **Упражнение 8.** В упоре лежа на низкой перекладине, выполнить разгибание рук в локтевом суставе и отведение плеча до касания грудью перекладины, вернуться в и.п.
11	Занятие 11	**Упражнение 1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. **Упражнение 2.** Бег. **Упражнение 3.** Ходьба по гимнастической скамейке с прыжком на гимнастический мат. **Упражнение 4.** Ходьба на четвереньках по гимнастической скамейке. **Упражнение 5.** Ходьба на четвереньках по гимнастической скамейке боком. **Упражнение 6.** Прыжки на мат с гимнастической скамейки. **Упражнение 7.** Проползание под скамейкой с перешагиванием. **Упражнение 8.**Бросок надувного мяча средних размеров в стену с расстояния 2-3 м с отскоком от пола. **Упражнение 9.** Бросок надувного мяча средних размеров в баскетбольное кольцо высотою 1,5 м с расстояния 1, 1,5 и 2 м. **Упражнение 10.** Бросок надувного мяча средних размеров в кегли.

12	Занятие 12	**Упражнение 1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. **Упражнение 2.** Бег. **Упражнение 3.** Попеременные подъемы на гимнастическую скамью. **Упражнение 4.** Подъем гимнастической палки (и.п. лёжа на спине на гимнастической скамейке) от груди над головой. **Упражнение 5.** Сгибание рук с гимнастической палкой. **Упражнение 6.** Бросок руками мяча средних размеров. **Упражнение 7.**Бросок мяча в баскетбольное кольцо.
13	Занятие 13	**Упражнение 1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. **Упражнение 2.** Бег. **Упражнение 3.** Махи руками вверх-вниз. **Упражнение 4.** Махи рук в стороны. **Упражнение 5.** Руки перед собой, повороты туловища в стороны. **Упражнение 6.** Наклоны туловища в стороны. **Упражнение 7.** Движение таза по кругу. **Упражнение 8.** Перекаты с пятки на носок. **Упражнение 9.** Попеременные подъемы на гимнастическую скамью. **Упражнение 10.** Бросок и ловля теннисного мяча. **Упражнение 11.** Приседания на балансире. **Упражнение 12.** Бросок руками теннисного мяча одной рукой на балансире. **Упражнение 13.**Стоя, махи руками в стороны до 90 градусов с гантелями 1 кг. **Упражнение 14.** Бросок и ловля руками набивного мяча 1 кг, стоя на балансире. **Упражнение 15.** Стоя, сгибание-разгибание рук вверх от груди с гимнастической палкой. **Упражнение 16.** Удары по мягкому модулю.
14	Занятие 14	**Упражнение 1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. **Упражнение 2.** Бег. **Упражнение 3.** Приседания на гимнастическую скамейку. **Упражнение 4**. Бросок руками от груди мягким мячом средних размеров. **Упражнение 5.** Повторить упражнение 2. **Упражнение 6.** Бросок мягкого мяча из-за головы с отскоком. **Упражнение 7.** Бросок мягкого мяча средних размеров из-за спины. **Упражнение 8.** Бросок теннисного мяча стоя на балансире. **Упражнение 9.** Бросок теннисного мяча одной рукой и одновременная ловля теннисного мяча другой рукой. **Упражнение10.** Бросок двух теннисных мячей левой и правой рукой одновременно стоя на балансировочном диске. **Упражнение 11.** Бросок мягкого маленького мяча в большую мишень, стоя на балансировочном диске.

		Упражнение 12. Броски мягкого мяча средних размеров в баскетбольное кольцо.
15	Занятие 15	**Упражнение 1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. **Упражнение 2.** Бег. **Упражнение 3.** Стоя, сгибание-разгибание рук вверх от груди с гимнастической палкой **Упражнение 4.** Стоя, сгибание-разгибание рук в локтях с гантелями 1 кг. **Упражнение 5.** Бросок и ловля набивного мяча от груди вверх. **Упражнение 6.** Бросок мягкого мяча средних размеров в стену с отскоком от пола с последующей ловлей. **Упражнение 7.** Тоже, что и предыдущее упражнение только одной рукой левой и правой. **Упражнение 8.** Тоже самое, что и предыдущее упражнение только с теннисным мячом. **Упражнение 9.** Тоже, что и предыдущее упражнение только мяч координационный. **Упражнение 10.** Бросок ногой в одно касание надувного мяча средних размеров.
16	Занятие 16	**Упражнение 1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. **Упражнение 2.** Бег. **Упражнение 3.** Тяга резинки сверху к груди. **Упражнение 4.** Тоже самое, резинка на уровне груди. **Упражнение 5.** Тоже, резинка внизу на уровне стоп. **Упражнение 6.** Попеременное сгибание бедра с утяжелителями на голени, лежа на спине. **Упражнение 7.** Отведение бедра с утяжелителями на голени, лежа на боку. **Упражнение 8.** Разгибание бедра с утяжелителем лежа на животе.
17	Занятие 17	**Упражнение 1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. **Упражнение 2.** Бег. **Упражнение 3.** Сгибание туловища, лежа на спине, руки вперед. **Упражнение 4.** Разгибание туловища, лежа на животе. **Упражнение 5.** Перекаты на спине в группировке.
18	Занятие 18	**Упражнение 1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. **Упражнение 2.** Бег. **Упражнение 2**. Прыжки на мягкий модуль. **Упражнение 3.** Прыжки ноги в стороны . **Упражнение 4.** Броски мягкого мяча средних размеров в стену. **Упражнение 5.** Броски теннисного мяча в стену. **Упражнение 6.** Тоже, что и предыдущее упражнение только на надувном балансировочном диске. **Упражнение 7.** Сгибание туловища, лежа на спине, руки вперед.

		Упражнение 8. Разгибание туловища, лежа на животе. **Упражнение 9.** Повторить упражнение 7. **Упражнение 10**.Повторить упражнение 8.
19	Занятие 19	**Упражнение 1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. **Упражнение 2.** Бег. **Упражнение 3.** Прыжки вверх из упора присев. **Упражнение 4.** Подтягивания на низкой перекладине. **Упражнение 5.** Сгибание туловища, лежа на спине, руки вперед. **Упражнение 6.** Разгибание туловища, лежа на животе.
20	Занятие 20	**Упражнение 1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. **Упражнение 2.** Бег. **Упражнение 3.**Приседания. **Упражнение 4.**Подтягивания на низкой перекладине. **Упражнение 5.**Сгибание туловища, лежа на спине, руки вперед. **Упражнение 6.** Разгибание туловища, лежа на животе.
21	Занятие 21	**Упражнение 1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. **Упражнение 2.** Бег. **Упражнение 3.** Махи руками вверх-вниз. **Упражнение 4.** Махи рук в стороны. **Упражнение 5.** Круговые движения руками вперед и назад. **Упражнение 6.** Попеременные круговые движения руками вперед и назад. **Упражнение 7.** Руки перед собой, повороты туловища в стороны. **Упражнение 8.** Наклоны туловища в стороны. **Упражнение 9.** Движение таза по кругу. **Упражнение 10.** Перекаты с пятки на носок. **Упражнение 11.** Броски мягкого мяча маленьких размеров в стену. **Упражнение 12.** Бросок мяча средних размеров в баскетбольное кольцо. **Упражнение 13.** Бросок руками мяча средних размеров от груди. **Упражнение 14.** Приседания. **Упражнение 15.** Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от низкой перекладины. **Упражнение 16.** Прыжки на балансировочный диск.
22	Занятие 22	**Упражнение 1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. **Упражнение 2.** Бег. **Упражнение 3.** Активно-пассивные приседания на гимнастическую скамейку. **Упражнение 4.** Бросок мяча в руки **Упражнение 5.**Повторить упражнение 2. **Упражнение 6.**Повторить упражнение 3. **Упражнение 7.**Повторить упражнение 2. **Упражнение 8.**Повторить упражнение 3.

		Упражнение 9.Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от низкой перекладины. **Упражнение 10.** Бросок в баскетбольное кольцо гимнастического легкого мяча 25 см с гимнастической скамейки с расстояния 1,5 м. **Упражнение 11**. Повторить упражнение 8. **Упражнение 12**. Повторить упражнение 9. **Упражнение 13.** Повторить упражнение 8. По мере возможности снижая помощь. **Упражнение 14.** Повторить упражнение 9. **Упражнение 15.** Активно-пассивные сгибания туловища из исходного положения, лежа на спине.
23	Занятие 23	**Упражнение 1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. **Упражнение 2.** Бег. **Упражнение 3.**Активно-пассивные приседания на гимнастическую скамейку. **Упражнение 4.** Бросок мяча в руки **Упражнение 5.**Повторить упражнение 2. **Упражнение 6.**Повторить упражнение 3. **Упражнение 7.**Повторить упражнение 2. **Упражнение 8.**Повторить упражнение 3. **Упражнение 9.**Подъемы на гимнастическую скамью. **Упражнение 10.** Бросок в баскетбольное кольцо гимнастического легкого мяча 25 см с гимнастической скамейки с расстояния 1,5 м. **Упражнение 11.**Повторить упражнение 8. **Упражнение 12.**Повторить упражнение 9. **Упражнение 13.**Активно-пассивный мах ногой в сторону лежа на боку.
24	Занятие 24	**Упражнение 1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. **Упражнение 2.** Бег. **Упражнение 3.** Приседания на гимнастическую скамью с помощью. **Упражнение 4.** Бросок и ловля надувного мяча средних размеров с расстояния 3-4 м. **Упражнение 5.** Ходьба по гимнастической скамейке с утяжелителями 1 кг на ногах. **Упражнение 6.** Бросок в кольцо надувного мяча средних размеров с гимнастической скамейки в баскетбольное кольцо высотой 1,5м с расстояния 2 м. **Упражнение 7.** Повторить упражнение 4. **Упражнение 8.** Повторить упражнение 5. **Упражнение 9.** Попеременный подъем на гимнастическую скамейку с утяжелителями 1 кг на ногах с помощью. **Упражнение 10.** Активно-пассивное отведение бедра до 45º лежа на боку с утяжелителем 1 кг на голени.
25	Занятие 25	**Упражнение 1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. **Упражнение 2.** Бег. **Упражнение 3.** Приседания на гимнастическую скамейку с

		помощью. **Упражнение 4.** Бросок в руки надувного мяча средних размеров на расстоянии 3-4 м. **Упражнение 5.** Приседания на гимнастическую скамейку с поддержкой. **Упражнение 6.** Тоже что и упражнение 3. **Упражнение 7.** Приседания на гимнастическую скамейку с TRX. **Упражнение 8.**Тоже, что и упражнение 3. **Упражнение 9.** Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от низкой перекладины с помощью тренера. **Упражнение 10.**Бросок надувного мяча средних размеров со скамейки в баскетбольное кольцо 1,5 м с расстояния 2 м. **Упражнение 11.** Повторить упражнение 8. **Упражнение 12.** Повторить упражнение 9. **Упражнение 13.** Лазание по вертикальной гимнастической стенке. **Упражнение 14.** Ходьба по наклонной ребристой доске.
26	Занятие 26	**Упражнение 1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. **Упражнение 2.** Бег. **Упражнение 3.** Приседания на гимнастическую скамейку с поддержкой. **Упражнение 4.** Бросок руками надувного мяча средних размеров. **Упражнение 5.** Повторить упражнение 2. **Упражнение 6.** Повторить упражнение 3. **Упражнение 7.** Подъемы на гимнастическую скамейку с помощью.. **Упражнение 8.** Пассивно-активные подъемы таза лежа на спине с согнутыми ногами. **Упражнение 9.** Повторить упражнение 6. **Упражнение 10.** Повторить упражнение 7. **Упражнение 11.** Пассивно-активное сгибание бедра, лежа на спине **Упражнение 12.** Пассивно-активное сгибание туловища, лежа на спине. **Упражнение 13.** Бросок руками мягкого мяча маленького размера.
27	Занятие 27	***Упражнение 1.*** *Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен.* ***Упражнение 2.*** *Бег.* ***Упражнение 3.*** *Приседание с помощью рук.* ***Упражнение 4.*** *Приседание с поддержкой за спину.* ***Упражнение 5.*** *Приседания на гимнастическую скамейку с TRX.* ***Упражнение 6.*** *Приседания на гимнастическую скамейку.* ***Упражнение 7.*** *Бросок руками надувного мяча средних размеров.* ***Упражнение 8.*** *Бросок надувного мяча средних размеров в баскетбольное кольцо высотой 1,5 м.* **Упражнение 9.** Активно-пассивные отведения бедра в

		сторону лежа на боку. **Упражнение 10.** Разгибания туловища, лежа на животе с упором руками возле плечевых суставов. **Упражнение 11.** Пассивно-активные сгибания туловища, лежа на спине. **Упражнение 1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. **Упражнение 2.** Бег. **Упражнение 3.** Приседание с помощью рук. **Упражнение 4.** Приседание с поддержкой за спину. **Упражнение 5.** Приседания на гимнастическую скамейку с TRX. **Упражнение 6.** Приседания на гимнастическую скамейку. **Упражнение 7.** Бросок руками надувного мяча средних размеров. **Упражнение 8.** Бросок надувного мяча средних размеров в баскетбольное кольцо высотой 1,5 м. **Упражнение 9.** Активно-пассивные отведения бедра в сторону лежа на боку. **Упражнение 10.** Разгибания туловища, лежа на животе с упором руками возле плечевых суставов. **Упражнение 11.** Пассивно-активные сгибания туловища, лежа на спине.
28	Занятие 28	***Упражнение 1.*** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. ***Упражнение 2.*** Бег. ***Упражнение 3.*** Приседания на гимнастическую скамейку. ***Упражнение 4.*** Бросок/ловля среднего надувного мяча с инструктором с расстояния 4-5 м. ***Упражнение 5.*** Бросок/ловля маленького надувного мяча с тренером с расстояния 3-4 м. ***Упражнение 6.*** Бросок и ловля набивного мяча 1 кг с тренером с расстояния 2-3 м. ***Упражнение 7.*** Бросок и ловля набивного мяча 3 кг с расстояния 1,5-2 м с инструктором. ***Упражнение 8.*** Бросок и ловля среднего надувного мяча в стенку с отскоком о пол с расстояния 2-3 м. ***Упражнение 9.*** Бросок среднего надувного мяча в кеглю с расстояния 1 м; 1,5 м; 2 м.
29	Занятие 29	**Упражнение 1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. **Упражнение 2.** Бег. **Упражнение 3.** Бросок и ловля надувного мяча средних размеров на расстоянии 3-4 м. **Упражнение 4.** Бросок надувного мяча средних размеров с гимнастической скамейки в баскетбольное кольцо высотой 1,5 м с расстояния 2,5 м. **Упражнение 5.** Бросок и ловля мягкого мяча маленького размера на расстоянии 2-3 м. **Упражнение 6.** Бросок мягкого мяча маленьких размеров с гимнастической скамейки в баскетбольное кольцо высотой 1,5 м с расстояния 2,5 м.

		Упражнение 7. Бросок и ловля набивного мяча 1 кг с расстояния 1-2 м. **Упражнение 8.** Скатывание набивного мяча 1 кг с наклонной доски высотой 1 м. **Упражнения 9.** Тоже, что и упражнение 6 . **Упражнение 10.** Тоже, что и упражнение 7. **Упражнение 11.** Тоже, что и упражнение 6 . **Упражнение 12.** Тоже, что и упражнение 7 . **Упражнение13.** Бросок надувного мяча средних размеров в стену с отскоком от пола с последующей ловлей его с расстояния 3-4 м. **Упражнение 14.** Тоже, что и предыдущее упражнение только с мягким маленьким мячом.
30	Занятие 30	***Упражнение 1.*** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. ***Упражнение 2.*** Бег. ***Упражнение 3.*** Бросок и ловля надувного мяча средних размеров на расстоянии 3-4 м. ***Упражнение 4.*** Бросок надувного мяча средних размеров с гимнастической скамейки в баскетбольное кольцо на высоте 1,5 м с расстояния 2 м. ***Упражнение 5.*** Скатывание надувного мяча средник размеров с наклонной доски с последующим передвижением к мячу. ***Упражнение 6.*** Приседания на гимнастическую скамейку. ***Упражнение 7.*** Сгибание туловища, лежа на спине с помощью. ***Упражнение 8.*** Лопаточный мост с помощью. ***Упражнение 9.*** Подъемы на гимнастическую скамью с утяжелителями на ногах 1 кг с помощью.
31	Занятие 31	**Упражнение 1.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. **Упражнение 2.** Бег. **Упражнение 3.** Бросок надувного мяча средних размеров. **Упражнение 4.** Бросок и ловля набивного мяча. **Упражнение 5.** Скатывание набивного мяча 1 кг с наклонной доски высотою 1,2 м. **Упражнение 6.** Пассивно-активное отведение бедра, лежа на боку. **Упражнение 7.** Пассивно-активные сгибания туловища, лежа на спине. **Упражнение 8.** Разгибание туловища, лежа на животе с упором рук возле плеч. **Упражнение 9.** Активно-пассивные перекаты, лежа на спине в группировке.
32	Мониторинг	

4. Планируемые результаты реализации программы

Основными показателями успеваемости является выполнение учебного плана и рост показателей уровня физической подготовленности. К концу года ребёнок должен уметь:

-выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;

-попадать в цель с расстояния 3-5 м;

-бросать и ловить мяч;

-ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;

-согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;

-ходить по наклонной гимнастической доске;

-лазать вверх и вниз по гимнастической стенке, перелезать на соседний пролет стенки;

-прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперёд.

5. Комплекс организационно – педагогических условий

5.1. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

1 Спорткомплекс из мягких модулей - 1 шт.

2 Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований - 1 шт.

3 Скамейки - 4 шт.

4 Гимнастические стенки - 5 шт.

5 Мешочки для метания (набор 15 шт., 4 цвета) 100 - 120 г - 2 шт.

6 Флажки разноцветные - 20 шт.

7 Мячи резиновые (различного диаметра) - по 20 шт.

8 Комплект мячей-массажеров (- 4 шт.

9 Мяч фитбол для гимнастики - 18 шт.

10 Мяч футбольный – 1 шт.

11 Лабиринт игровой - 1шт.

12 Обруч пластмассовый плоский диам. 55 см -12 шт.

13 Мат гимнастический 2,0*1,0*0, (искусственная кожа) -4 шт.

14 Канат для Перетягивание х/б 10м диам.30мм - 1 шт.

15 Клюшка с шайбой (комплект) - 12шт

16 Конус сигнальный - 8 шт.

17 Дуга для подлезания (разной высоты) - по 4 шт.

Гимнастические палки -20 шт.

Мячи 25 см. - 20 шт.

Кубики- 25 х2 шт.

Гимнастические скамейки - 2 шт. - 4 метра, 2шт. - 2 метра.

22 Кегли - 20 шт.

Набивные мячи - 12 шт.

Информационное обеспечение

1. Картотека музыкально-ритмических упражнений.
2. Картотека подвижных игр.

Кадровое обеспечение

Тимкачева Наталья Александровна

Место работы – МБДОУ №271

Должность – инструктор по физической культуре, высшая квалификационная категория.

Образование – высшее

Рабочий телефон 8(34123)7-32-00.

5.2. Календарный учебный график

Учебный год рассчитан на 32 учебные недели, 1 час в неделю, общее количество часов – 32.

ПОУ по физкультурно-спортивной направленности «Здоровейка»	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по адаптивной физической культуре для детей дошкольного возраста с ментальными нарушениями, в том числе с РАС	средняя	с 01.10.2024 по 31.05.2025	20	1/4/32	32/4	10 часов 40 минут
		старшая		25	1/4/32	32/4	13 часов 20 минут
		подготовит		30	1/4/32	32/4	16 часов

5.3. Формы подведения итогов реализации программы, оценочные материалы.

Способом определения результативности является «Метод наблюдения и оценки»:

Уровни освоения программы

1 балл – ребёнок не может выполнить все предложенные задания, не способен воспользоваться помощью взрослого или не принимает её.

2 балла – ребёнок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания, навыки неустойчивые, представления поверхностные, знания отрывочные.

3 балла – ребёнок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого, навыки, умения требуют закрепления.

4 балла – ребёнок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания; допускает небольшое количество ошибок, навыки, умения требуют закрепления.

5 баллов – ребёнок выполняет все предложенные задания самостоятельно, навыки, умения, представления соответствуют программным требованиям или превышают их.

5.4. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы включает в себя дидактические принципы, методы, техническое оснащение, организационные формы работы, формы подведения итогов.

Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе:

- упражнения с предметами;
- подвижные и музыкально-ритмические игры.

Используемые методы:

- Наглядный (показ упражнений, иллюстрации)
- Словесный (беседа, пояснение, вопросы, художественное слово)
- Практический.

6. Список литературы

1. Выготский Л. С. Собр. соч. В 6 т. Т. 5 // Основы дефектологии. — М,, 1983.
2. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет / Сост. В. И. Теленчи. — М., 1987.

3. Гаврилушкина О. П., Соколова Н. Д. Воспитание и обучение умственно отсталых детей дошкольного возраста.— М.: Просвещение, 1988.

4. Гришвина А. В., Пузыревекая Е. Я., Сочеванова Е. В. Игры-занятия с детьми раннего возраста с нарушениями умственного и речевого развития. — М.: Просвещение, 1988.

5. Екжанова Е.А. Специальная психология и коррекционная педагогика: Учебная программа курса. — М.: МГСУ, 2000.

6. Екжанова Е. А., СтребелеваЕ.А. Системный подход к разработке программы коррекционно-развивающего обучения детей с нарушением интеллекта //Дефектология.

7. Екжанова Е. А., Стребелева Е. А. Технологии, укрепляющие здоровье, в системе коррекционно-развивающих специальных дошкольных учреждений // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2002. — № 4.
8. Ханова О.А. Расстройства аутистического спектра [Электронный ресурс]. – https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/psychiatric/ASD (Дата обращения 18.06.2020).
9. ЛФК при аутизме. [Электронный ресурс]. https://aba-kurs.com/lfk-pri-autizme/(дата обращения: 01.09.2020).
10. Садыков К.И., Кулейменов А.Ж., Кулейменова Л.М., Саликов Ж.К. Лечебная физкультура в системе коррекционно-педагогической работы с детьми с расстройствами аутистического спектра // Научное обозрение. Педагогические науки. 2018; 5: 30-34. [Электронный ресурс]. https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1777 (дата обращения: 01.09.2020).