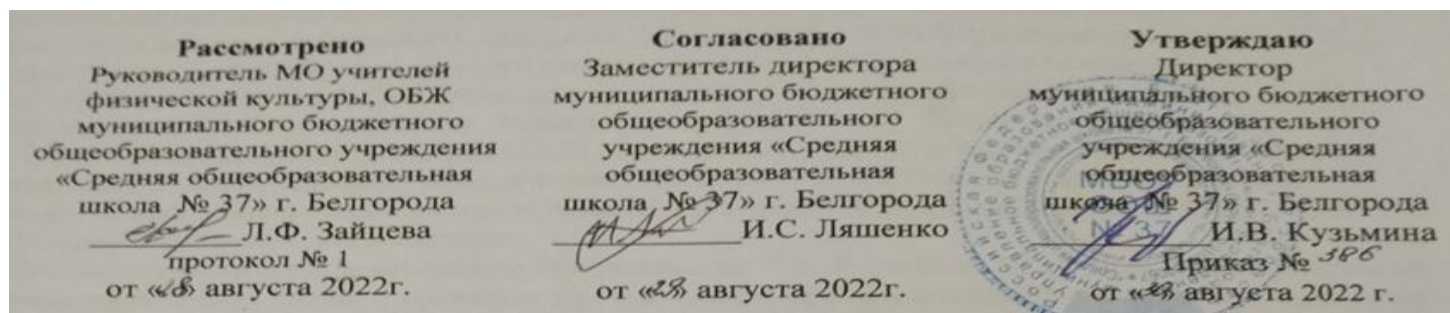


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 37» г. Белгорода**



**Рабочая программа  
для занятий на тренажёрах  
для обучающихся 1-9 классов  
с расстройством аутистического спектра  
«Если хочешь быть здоров»  
Срок реализации: 2022 - 2023 уч. год**

**Составитель:  
Романова Светлана Юрьевна**

**2022-2023 учебный год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Если хочешь быть здоров» для учащихся 1-9 классов с расстройством аутистического спектра разработана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в РФ";
- федеральным государственным стандартом начального общего образования (Приложение к приказу Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373);
- адаптированной основной общеобразовательной программой образования (далее АООП) обучающихся с РАС;
- основной образовательной программой начального общего образования МБУ СОШ №37 г. Белгорода.

Программа составлена с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей обучающихся с РАС

Материалы Государственного доклада «О положении детей в Российской Федерации» свидетельствуют о том, что хронические заболевания диагностируются у 40–50% детей школьного возраста (3-я группа здоровья), у 40% имеются различные функциональные отклонения (2-я группа) и лишь 20% детей практически здоровы (1-я группа).

Отмеченное в последнее десятилетие замедление физического развития школьников, дефицит их двигательной активности, ухудшившаяся экологическая и социальная обстановка привели к снижению энергетического потенциала растущего организма.

По мнению специалистов, если уже в ближайшее время не предпринять крупномасштабных и радикальных мер в области оздоровительной физической культуры, негативные последствия нерациональной двигательной активности скажутся не только на соматическом здоровье и функциональной полноценности современной молодежи, но и на биологических основах будущих поколений.

Здоровый образ жизни – это новый способ мышления, новая идеология для вашего организма. Спорт и физические тренировки – это лишь первый шаг на пути к успеху, но шаг, без которого невозможно продолжение.

Подход к занятиям на тренажерах должен быть серьезным. Главный критерий – это постоянство. Занятия на тренажерах помогут избавиться от многих проблем со здоровьем, улучшить тонус и энергетику организма в целом, улучшить гибкость суставов, избавиться от утомляемости, укрепить сердечнососудистую систему, избавиться от лишнего веса.

Правильному физическому развитию учащихся с расстройством аутистического спектра в школе уделяется большое внимание. Одной из форм укрепления здоровья школьников с расстройством аутистического спектра является занятия на тренажерах в школе. Именно здесь уделяется дополнительное внимание по укреплению здоровья через использование упражнений на тренажерах. Посещая регулярно занятия в тренажерном зале, учащиеся имеют возможность укреплять как отдельные мышцы тела, так и уровень здоровья в целом.

Программа для занятий в тренажерном зале в рамках дополнительного образования рассчитана для учащихся подготовительной группы здоровья.

### **Цель программы:**

Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся с расстройством аутистического спектра через занятия на тренажёрах;

Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к собственному здоровью.

### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья через занятия на тренажёрах;
- воспитание навыков здорового образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физической культурой;
- развитие физических качеств.

### **Спортивное оборудование для занятий на тренажерах**

Эллиптический тренажер – новейшее оборудование. При помощи этого тренажера имеется возможность безударной и интенсивной тренировки сердечно-сосудистой системы, мускулатуры, позвоночника и суставов.

Гребной тренажер. Особенно рекомендуется тем, у кого проблемы с позвоночником. Также он развивает мышцы рук.

Занятия на велотренажере развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Велотренажер обладает стандартным набором показателей: время, текущая скорость, дистанция, расход энергии (сожженные калории). Предусмотрена возможность измерения пульса.

### **Распределение занимающихся по учебно-тренировочным группам**

На реализацию плана отводится определенное количество часов, указанных в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться), на незначительное количество часов, т.к. ученики представляют собой разнородную группу детей по сложности дефекта. При таком распределении учащихся с расстройством аутистического спектра удастся эффективнее контролировать оздоровительно-тренировочный процесс.

Коррекционная подготовка изучается с 1 по 9 класс каждым ребёнком индивидуально из расчёта 1 ч в неделю: в 1 классе — 33 ч, во 2 - 9 классе — 34 ч.

### **Планируемые результаты**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающегося с РАС в культуру, овладение им социокультурным опытом.

**Личностные результаты** обучающихся с РАС, с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей включают индивидуально-личностные качества, специальные требования к развитию жизненной и социальной компетенции:

- готовность к вхождению обучающегося в социальную среду
- развитие положительных свойств и качеств личности

- развитие мотивации к обучению
- развитие положительных свойств и качеств личности;
- готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

**Предметные результаты:**

Минимальный уровень:

выполнять комплексы гимнастики под руководством учителя;  
знать основные правила поведения и осознанно их применять;  
выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;  
принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;  
знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;  
владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;  
выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;  
подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.  
знать спортивные традиции своего народа и других народов;  
знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;  
знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;  
знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;  
соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### Тематическое планирование

№	Название темы и содержание	Кол-во часов	Содержание занятия	Тренажер
1	Типичные упражнения локального воздействия	1	Разучивание упражнений для мышц и тканей плечевого пояса и рук, упражнения для мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер	Велотренажёр «Лодка»
2	Упражнение для мышц живота	2	Разучивание специальных коррекционных упражнений: взмахи ногами поочередно в стойки у опоры в направлении вперед, вперед в сторону, поднятие ног в положение, лежа на спине, поднятие туловища в том же направлении (руки за головой или в другом сильном положении) с использованием тренажёров.	Велотренажёр Эллипсоид
3	Упражнения для мышц спины (разгибателей)	2	В положении лежа на животе на полу ритмические прогибание тела (руки за головой или вверх) то же каждой ногой поочередно, то же лежа на животе на гимнастической скамейке, со свободным движением маховой ноги вниз до уровня пола и поднятием плечевого отдела туловища; в положении лежа животом на возвышении поднятие туловища вверх до предела и опускание (руки у пояса, за головой или вверх – по индивидуальному выбору); то же с поворотом туловища влево – вправо. В стойке ноги врозь повороты корпусом влево и вправо с использованием тренажёров	Эллипсоид «Лодка»
4	Упражнения для ягодичных мышц	2	Ритмические наклоны вперед и выпрямление тела (с круглой спиной) в стойке на ногах; то же в положении лежа на животе на возвышении (ноги фиксированы); то же на наклонной опоре (ноги ниже плеч) со свободным движением туловища снизу вверх на широкой амплитуде с использованием тренажёров.; аналогичное упражнение, но в положении плечи ниже таза (ноги свободно свисают и могут двигаться вверх)	Велотренажёр Эллипсоид
5	Упражнение для отводящих мышц бедра	2	В положении лежа боком на полу взмахи «верхней» ногой повыше, с ускорением и сдержанное опускание без удара по опорной ноге; то же в другую сторону махом другой ноги; в	Эллипсоид

			стойке у опоры (туловище вертикально или слегка наклонено) взмахи ногой в сторону, в сторону вперед, в сторону назад до горизонтали и быстрое опускание без касания опорной ноги (с торможением движения отводящими мышцами) с использованием тренажёров.	«Лодка»
6	Упражнения для мышц – разгибателей бедра	2	В положении сидя на скамейке, в седе в упоре сзади на полу (согнув ноги) и т. п. ритмичные взмахи ногой до полного выпрямления в колене, с неподвижным или слегка поднимающимся бедром с использованием тренажёров	Эллипсоид «Лодка»
7	Упражнения для мышц – сгибателей бедра (задняя поверхность бедра)	2	В положении лежа на животе, на полу, на скамейке, поднимание стопы до вертикали (свободной или с отягощением); то же в стойке на одной ноге у опоры; аналогичные упражнения с использованием тренажёров, с вовлечением движения назад бедра и с прекращением движения вниз у опорной ноги (без промаха рабочей ногой вперед)	Велотренажёр «Лодка»
8	Упражнение для мышц стопы и голени	2	Быстрые поднимания и опускания со всей стопы на полупальцы и обратно, подскоки на одной и обеих ногах, многоскоки на ровной поверхности, соскоков сверху вниз с использованием тренажёров	Эллипсоид Велотренажёр
9	Упражнение мышц рук и плечевого пояса:	2	Общеразвивающие упражнения с движением рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения, стоя, лежа на скамейке и других опорах, свободными руками и легкими отягощениями с использованием тренажёров.	«Лодка» Эллипсоид
10	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.	2	Взмахи ногами у опоры, в положении седа, лежа боком, полушпагаты, шпагаты и другие упражнения для мышц живота, спины, бедер с использованием тренажёров.	Велотренажёр Эллипсоид

### Литература

- Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры»: метод.пособие. - Москва, Дрофа, 2003 г.
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе». - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.
- Орехова В. «В тренажерном зале» М., «ТЕРРА» 1997г