

## Аннотация

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

АООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

Адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту; овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; – содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
  - формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
  - совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часов в год (3 часа в неделю).

### **Специальные требования при изучении обучающимися с РАС учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Дети с расстройствами аутистического спектра нуждаются не только в накоплении знаний и получении навыков, их развитие нарушено, система смыслов нарушена, а потому они испытывают сложности с применением полученных умений и знаний на практике. В этом случае адаптивная физкультура (далее АФК) должна быть направлена на осмысленное взаимодействие детей-аутистов с окружающим миром. Важно приобрести бытовые навыки, сформировать крупную и мелкую моторику, базовые предметные действия.

Дети-аутисты двигаются иначе: их походка порывистая и тяжелая, движения нелепы и неуклюжи, могут быть напряженно механичными и скованными, либо же вялыми, пластичность практически полностью отсутствует.

На занятиях адаптивной физкультуры специалисты сталкиваются с:

- раскачиванием всем телом;
- машущие движения пальцами, кистями и руками;
- однообразные движения головой, повороты;
- кружения, ходьба на цыпочках;
- нарушена мышечная работа и пространственная ориентация.

Адаптивная физкультура является инструментом социализации личности, а также средством координации нарушенных движений. Успех работы зависит от осознанности моторного обучения. Ребятам с аутизмом сложно выполнять движения согласно речевым инструкциям, потому что не может подчинить свои движения каким-либо своим командам. Именно поэтому занятия АФК для аутичных детей предполагают:

- развитие умения подражать и повторять, следуя примеру;
- получение навыков организации движений во внешнем и пространстве собственного тела;
- приобретение коммуникативных навыков и умения взаимодействовать с детьми и взрослыми.

Для этого специалисты по АФК предлагают три направления занятий:

- на ориентирование в пространстве тела;
- на перемещение во внешнем пространстве (прыжки, бег, скольжение, ползание и ходьба);
- на выполнение действий с предметами и без них.

Во время занятий детей учат воспринимать и копировать движения сначала головой, затем руками, кистями и пальцами, а после переходить на движения ногами и всем туловищем.

Чтобы ребенок точно выполнял движения, внимательно наблюдал за инструктором, следует:

- четко и медленно комментировать движения, выполняя их;
- частично или полностью выполнять действия вместе с ребенком;
- просить ребенка называть выполняемые движения;
- начинать с простых упражнений на перемещение и постепенно переходить к более сложным на преодоление и обход препятствий (хлопки в ладоши, махи руками, растирания рук или ног, наклоны туловища);
- развитие движений идет от туловища к рукам и ногам, от рук к ногам, от кистей к пальцам, а также по положению лежа на животе и спине, после — сидя и стоя;
- легкие движения выполнять в виде перемещений по прямой, а после переходить к направлениям по дуге или кругу;
- выполнять только одно или несколько упражнений в один момент, повторяя их;
- во время выполнения упражнений ритмично вести счет;
- чередовать упражнения, чтобы не утомить ребенка, дозировать нагрузку, побуждать к действию, создавая интересные и увлекательные для него ситуации.

Дети должны научиться осознавать действия, которые они выполняют, уметь пояснить, зачем они делают, и в какой последовательности будут выполнять упражнения.

На занятиях АФК инструктору следует научить Я-концепции, а для этого все действия следует проговаривать от первого лица, чтобы у детей сформировалось представление о себе.

Конечной целью адаптивной физкультуры для детей с аутизмом является стремление и возможность самостоятельно выполнять упражнения без посторонней помощи, нормализация психофизического и физического состояния, успешная социализация.