**Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для детей с расстройством аутистического спектра**

**Пояснительная записка**

Физическая культура, адаптированная к особенностям детей с аутизмом, является не только необходимым средством коррекции двигательных нарушений, стимуляции физического и моторного развития, но и помощником в социализации личности. Для развития двигательной сферы разбалансированных детей важен осознанный характер моторного обучения. Ребенку с нарушением сенсорной интеграции сложно регулировать произвольные движения в соответствии с речевыми инструкциями. Он затрудняется управлять телом согласно указаниям другого лица и не в состоянии полностью подчинить движения своего тела собственным речевым командам,коллективе. В развитии основных движений у таких детей следует отметить тяжёлую порывистую походку, импульсивный бег с особым ритмом, со стереотипными перемещениями, застыванием, с широким размахом рук, на цыпочках. Движения детей могут быть вялы или, напротив, напряжённо скованны, механистичны, с отсутствием пластичности, действия рук и ног плохо скоординированы. Недостаточная координация движений присутствует и в прыжках, что проявляется в невозможности одновременного отталкивания двумя ногами. Для детей также трудными являются упражнения, связанные с сохранением равновесия и с пространственной ориентировкой. Выводы были первыми из числа тех, что показывают прямую связь между двигательными навыками и тяжестью аутизма, и, соответственно, подтверждают, что развитие мелкой и крупной моторики должно быть включено в планы лечения и реабилитации детей с аутизмом.

Выше перечисленные отклонения в состоянии здоровья у детей рассматриваемой категории обуславливают различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. За­частую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребенка трудно выполнимыми из-за нарушения аналитико- синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития конечно­стей, наличия спастики, нарушения согласованности движений.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического характера. Дыхательная система нарушена по чистоте, глубине, ритму, а также нарушена согласованность дыхательного акта с дыхательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показаний возрастных норм.  Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной.

Разнонаправленные физические упражнения, способствуют физическому, умственному и морально—во­левому развитию личности школьника.  Развития каждого школьника в течение всего времени обучения в школе, и, исходя из возрастно-половых особенностей развития учащихся, степени освоенности ими физических упражнений, коррекционно-развивающих условий прове­дения адаптивного физического воспитания, наличия спортивного инвента­ря можно определить его "зону ближайшего развития" и составить индиви­дуальное коррекционно-развивающее перспективное планирование.

**Цели:**

 1. Обеспечение всестороннего и гармоничного развития школьников средствами адаптивной фи­зической культуры.

2.Повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи:**

**Развивающие задачи:**

1. Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносли­вости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции).

2. Формирование и совершенствование двигательных навыков при­кладного характера.

3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

4. Обогащение словарного запаса.

5. Стимулирование способностей ребёнка к самооценке.

**Оздоровительные и коррекционные задачи:**

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма зани­мающихся.

2. Активизация защитных сил организма ребёнка.

3. Повышение физиологической активности органов и систем ор­ганизма.

4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной си­стемы.

5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (наруше­ние осанки, сколиозы, плоскостопия).

6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоле­ние страха замкнутого пространства, высоты, завышение или за­нижение самооценки, нарушение координации движений, гиподи­намии и пр.).

7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторич­ных отклонений в состоянии здоровья школьников.

**Принципы и подходы к реализации**

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности ослабленных заболеваниями детей. Правильное дыхание при ходьбе, беге с нагрузкой и без нагрузки. Значение специальных упражнений на осанку и умение с помощью учителя выполнения данных упражнений, предупреждение плоскостопия в детском возрасте с помощью спей упражнений. Знакомить с правилами поведения в спортивном зале и на улице, а так же с правилами техники безопасности при использовании спортивных снарядов при занятии с их использованием. Продолжать обучение измерения частоты пульса (ЧСС). Одежда во время занятий на лыжах. Правила дыхания при занятиях на улице лыжным спортом. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Правила закаливания водой и воздухом. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Помощь в определении режима дня во время летних каникул.

**Гимнастика с элементами акробатики»**

Ходьба, свободный бег, бег на носках. Ходьба с различными положениями рук по следовой дорожке, по ориентирам. Ходьба по линии, ходьба в колонне по одному, ходьба по два взявшись, за руки, ходьба змейкой по показу учителя, сохраняя дистанцию и темп выполнения (под хлопки учителя). Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед по разметкам, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 и 180 градусов по показу учителя. Метание теннисного мяча в цель, в движущуюся цель и на дальность

**«Легкая атлетика»**

Равномерный бег в чередовании с ходьбой и общеукрепляющими упражнениями. Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две и три, команды: передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Построение в две шеренги и в два круга, строение кругов разной величины по указанию учителя; передвижение по диагонали "змейкой". Общеразвивающие упражнения: дыхательные упражнения в разных положениях, упражнения для предупреждения правильной осанки, предупреждения плоскостопия, комплексы упражнений без предметов, с предметами, г/палкой, скакалкой, большим и малым мячами, с набивным (1кг) мячом.

***Ходьба и бег:*** ходьба по кругу в колонне, ходьба по разметкам на носках, пятках, в полуприседе, ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через скамейки. Ходьба с дыхательными упражнениями, бег в среднем темпе с изменением направления, с высоким подниманием бедра, на носках, с высокого старта, сидя спиной вперед с колен, челночный бег 3x10м.

Прыжки в длину с места, в длину и высоту с разбега - обращать внимание на технику. Метание набивного мяча (вес I кг) двумя руками, малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную мишень.

***Лазание и перелезание:*** лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками, перелезание через г/скамейку, маты. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов). Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях. Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях. Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с гимнастическими палками и др. предметами. Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, на гимнастической скамейке с помощью учителя и самостоятельно. Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений, упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей детей с умеренной умственной отсталостью. Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, подлезание под натянутый шнур высотой 50 см., пролезание через гимнастический обруч. Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях) средствами АФК. Использование и развитие сохранных анализаторов, коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата.

***Упражнения в равновесии***- ходьба по г/скамейке (высота 40-50 см); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами, приседание и переход упор присев; упор стоя на колене, сед. *Танцевальные упражнения -* шаги галопа в парах. *Лыжная подготовка.* Передвижение без палок и с палками на лыжах ступающим шагом. Ходьба по лыжне до 500-800 м.

***Развитие двигательных качеств.*** Гибкости, ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, силы.

**" Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр** "

1. Коррекционные игры:  Игры на развитие зрительно-моторной координации

2. Игры на ориентировку в пространстве

3. Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

4. Игры на внимание

5. Игры с бегом:

6. Игры с прыжками:

7. Игры с бросанием, ловлей и метанием:

**Оценивание планируемых результатов**

В конце учебного года проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей занимающихся по тем же тестам.

Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности для учащихся:

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПРОБЫ:

1. Динамическая координация: приседания (количество раз за 10 сек)

2. Ориентировка в пространстве и скоростно-силовые способности - прыжок с места в заданную зону.

3. Мелкая моторика противопоставление пальцев рук.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА:

1. Скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность.

2. Скоростные качества: бег 30 м

3. Зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.