

## **Аннотация к рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся с расстройствами аутистического спектра**

Адаптированная рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для школьников с РАС составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ФГОС НОО ОВЗ), а именно – детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) и требованиями адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования (АООП НОО) МБОУ «Школа № 5» обучающихся с РАС, вариант 8.2, Адаптированной основной общеобразовательной программы ОУ, а также планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура».

Программа направлена на достижение планируемых результатов и реализацию программы формирования универсальных учебных действий.

Программа отражает содержание курса «Физическая культура» школьников с РАС с учетом их особых образовательных потребностей.

В программе по физической культуре для обучающихся 1-4 классов с нарушениями аутистического спектра учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей.

Обязательным является организация и расширение повседневных социальных контактов, включение специальных технологий, методов и приемов коррекционно-развивающего направления, особое структурирование содержания обучения на основе усиления внимания к целенаправленному развитию эмоционально-личностной сферы и коммуникативного поведения, формированию жизненной компетенции, а также применение как общих, так и специальных методов и приемов обучения.

Содержание курса имеет концентрическое строение, отражающее последовательное расширение области изучения.

*Целью* обучения физической культуре является *формирование у учащихся основ здорового образа жизни.*

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных *задач*:

- формирование первоначальных представлений о физической культуре;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле;
- овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- развитие кинетической и кинестетической основы движений;
- преодоление дефицитарности психомоторной сферы;
- развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой;
- поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе;

Кроме основных задач, на уроке физической культуры реализуются специальные цели, связанные с особенностями детей с расстройствами аутистического спектра, так для большинства из них характерна моторная недостаточность. Учитывая эти особенности, перед учителем встают специфические задачи:

- учить детей владеть основными движениями;
- учить управлять мышечным тонусом;
- учить владеть темпом и устойчивостью при выполнении движений;
- координировать связь движений с изменением музыки;
- учить отражать движениями характер, динамику, ритм произведений.

В программе представлена система педагогических мер, направленных на исправление, ослабление или сглаживание недостатков психофизического развития детей с ОВЗ.

**Коррекционная направленность** выражается в формировании, развитии и коррекции умений:

- Формирование: точности, скорости, координации, целостного образа об окружающей, действительности, пространственных представлений

В формировании умений ориентироваться в задании (анализировать объект, условия работы);

-контролировать свою работу (определять правильность действий и результатов, оценивать качество готовых изделий).

- Развитие: восприятия форм, величины, цвета предметов, представлений, ориентации, творческого воображения, наблюдательности, конструктивных навыков, речи, мыслительной деятельности, положительных черт личности (коммуникабельности, товарищества, оценки результатов труда).

- Коррекция: развитие осязания и мелкой моторики, ориентировка в пространстве.

В программе представлены особенности ее реализации.

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с содержанием учебного материала «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной активности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнении и контроле.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из базовых видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

В разделе «Общеразвивающие упражнения» предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

#### **Базовая часть содержания программного материала.**

**Основы знаний о физической культуре.** Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

**Социально-психологические основы.** Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий

физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны.

**Способы саморегуляции.**

Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

**Способы самоконтроля.**

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

**Подвижные игры**

Программный материал по подвижным играм подобран в соответствии с индивидуальными возможностями обучающихся. В программу включены игры направленные на развитие внимания, координации движения. Теоретический материал по разделу «Подвижные игры»: правила игры, техника безопасности при проведении игры, приёмы выбора водящего, технология проведения игры.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Программный материал по гимнастике подобран в соответствии с индивидуальными возможностями обучающихся. Теоретический материал по разделу «Гимнастика»: названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание

**Легкоатлетические упражнения.**

Программный материал по подвижным играм подобран в соответствии с индивидуальными возможностями обучающихся. Теоретический материал по разделу «Легкая атлетика»: понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту; понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

**Лыжная подготовка**

Программный материал по лыжной подготовке подобран в соответствии с индивидуальными возможностями обучающихся. Теоретический материал по разделу «Лыжная подготовка»: основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.

В рабочей программе по учебной дисциплине «Физическая культура» обеспечиваются условия для достижения обучающимися с РАС личностных, метапредметных и предметных результатов.

В программу включено материально – техническое обеспечение учебного предмета.