**Технология организации занятий адаптивной физкультурой в Ресурсном классе**

***Романова Любовь Александровна***

*тьютор ресурсного класса МАОУ СОШ № 77, г. Новосибирск*

***Быченок Таисия Николаевна***

*тьютор ресурсного класса МАОУ СОШ № 77, г. Новосибирск*

***Горяйнова Екатерина Сергеевна***

 *тьютор ресурсного класса МАОУ СОШ № 77, г. Новосибирск*

ВВЕДЕНИЕ

1.Актуальность разработки исследования

1.1 Цели организации адаптивной физкультуры

1.2 Задачи

2. Определение дефицитов

3. Определение структуры организации урока физкультуры в РК

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Список использованной литературы

**ВВЕДЕНИЕ**

Адаптивная физкультура — это в первую очередь коррекция нарушений моторики, двигательной системы организма, объединяющей его биомеханические, физиологические и психологические аспекты. Ее методы и приемы — физические упражнения, игры, элементы спорта, приемы дыхательной гимнастики и релаксации. Отдельно стоит отметить, что у детей с РАС существует взаимосвязь между развитием навыков: моторных, речевых и навыков социального взаимодействия – и академической успеваемостью. Также использование физических упражнений в работе с учениками с особыми потребностями способствует уменьшению непродуктивного, агрессивного, стереотипного, самоповреждающего, разрушительного, а также полевого поведения.

**1 Актуальность разработки исследования**

*Актуальность данной разработки* методов организации занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей учащихся ресурсного класса обусловлена выявленными дефицитами в базовых и социально-коммуникативных навыках.

Также исследования параметров физической активности на этапе введения АФК в Ресурсном классе стали актуальным направлением помощи учащимся в развитии двигательной сферы.

Таким образом, цель данного исследования:

* Повышение количества самостоятельных реакций учащихся
* Использование минимального количества необходимых подсказок.
* Использование визуальной поддержки
* Иерархия подсказок: от наименьшей к большей

**1.1 Цели разработки**

Комплекс целей программ и ожидаемые результаты:

1. ***Двигательная сфера***
* Формирование двигательных навыков
* Развитие физических качеств
* Обучение игровой деятельности (элементам спортивных игр)
1. ***Коммуникативные навыки***
* Обучение следованию правилам урока
* Обучение взаимодействию со сверстниками в спортивных играх
* Умению работать в паре
1. ***Поведение***
* Следование инструкциям тренера
* Соблюдение правил поведения на уроке физкультуры
1. ***Социально-бытовые навыки***
* Формирование и развитие навыков самообслуживания: переодевания, удержание бытовых предметов, застегивание пуговиц, завязывание шнурков
1. ***Социализация***
* Следование правилам поведения на групповом занятии физкультурой
* Выполнения поставленных тренером задач с учетом действий других детей

**1.2 Задачи**

Цели были реализованы через следующие задачи:

* Выявление дефицитов учащихся в рамках занятия адаптивной физкультурой
* Построение усовершенствованной структуры организации урока физкультуры в Ресурсном классе

В исследовании представлены:

* 2 кейса в формате видео до формирования структуры занятий адаптивной физкультурой и после
* Описания авторской технологии организации занятий адаптивной физкультурой

В основу технологий положены: принципы организации построения и движения учащихся по станциям.

Таким образом, технология позволяет составить комплексную программу развития физических способностей и двигательных навыков у учащихся, начиная с проведения диагностики до построения коррекционного маршрута и его реализации при тесном взаимодействии с тюторами, учителем адаптивной физкультуры, учителем дефектологом.

**2 Определение дефицитов**

Мы хотим поделиться опытом организации урока физкультуры в ресурсном классе.

Начали мы с проведения тестирования крупной и мелкой моторики по ABLLS-R.

После тестирования были выявлены следующие дефициты:

* У некоторых детей движения были вялыми или наоборот напряженно-скованными, или механическими
* Дети не выполняли инструкции.
* У большинства детей был сформирован навык имитации, но не было обобщения вне стола. Дети не повторяли движения крупной моторики, если человек демонстрирующий движения находился на некотором расстоянии от них.
* Так же трудно давались действия и упражнения с мячами - это связано с нарушениями моторной координации и мелкой моторики рук.

Трудности, с которыми мы столкнулись при организации физкультуры в спортивном зале.

1. У детей не был сформирован навык построения
2. Возникали трудности с выполнением тех или иных упражнений

**3. Определение структуры организации урока физкультуры в РК**

Для решения возникающих трудностей было принято решение структурировать проведение физкультуры. Например, для формирования навыка построения были введены гимнастические коврики, звук свистка.

Для общего физического развития мы ввели групповую разминку, на которую были подобраны упражнения в соответствии с развитием навыков детей.

Для занятий на развитие разных групп мышц были введены выполнение упражнений по станциям:

1. гимнастическая скамейка (воздействие на различные группы мышц плечевого пояса, живота, спины)

2. упражнения для мышц брюшного пресса (подъем корпуса в положение лежа)

3. перепрыгивание через предметы (укрепляют костно-мышечный аппарат ног, туловища, тренируют глазомер, координацию движений)

4. вис на турнике (укрепляет кисти рук, плечи и верх спины)

А также мы ввели игры-эстафеты и полосу препятствий: для закрепления и совершенствования двигательных навыков детей, развития умение ориентироваться в пространстве.

Полоса препятствий: Полоса препятствий представляет собой уникальный комплекс упражнений для развития навыков крупной моторики. Кросс не обязательно должен быть сложным для того, чтобы быть эффективным. На самом деле, специалисты и родители могут начать с кросса, который будет состоять всего лишь из одного препятствия, и постепенно дополнять его различными упражнениями. Самые простые идеи для полосы препятствий включают в себя:

• «Крабовую» походку;

• Прыжки лягушкой;

• Перекатывания;

• Прыжки на скакалке;

• Ходьбу по линии;

• Лазание по предметам и т.п.

Полоса препятствий представляет собой прекрасную возможность использования разнообразных упражнений на крупную моторику, кроме того, их можно применять для занятий с аутичными детьми по упорядочиванию последовательности действий. Такая физическая активность является отличным способом достижения целей обучения, касающихся выполнения инструкций.

Подсказки, которые использовали тьюторы - от наименьшей к наибольшей.

Для формирования интереса к физическим упражнениям и занятиям по физическому развитию мы использовали любимые песни детей (например, для разминки брали песню Капитан Краб), после выполнения упражнений, детей отпускали на перерыв (несколько минут побегать).

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Именно на занятиях по физической культуре дети получают возможность освоить навыки психоэмоциональной разгрузки в социально-приемлемых формах, формируется функциональная готовность к обучению и взаимодействию с окружающими, увеличивается время устойчивой работоспособности ребенка, что положительно сказывается на процессе обучения и воспитания. Сформированные на занятиях по физической культуре психофизиологическая база позволяет педагогам, развивающим высшие психические функции добиваться устойчивых результатов.

**Список использованной литературы**

1. Бернштейн Н.А. О построении движений. Москва: Книга по Требованию, 2013. 254 с. ISBN 978-5-458-24996-6

2.Берштейн Н.А Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М 1966 г

3. Геслак Д Адаптивная физкультура для детей с аутизмом: Методические основы и базовый комплекс упражнений для увеличения физической активности детей и подростков с РАС/ Девид С. Геслак; пер. с англ У. Жарниковой 2019 г