**Адаптивная физическая культура.**

**Пояснительная записка.**

 Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно – воспитательной работы школы для детей со сложной структурой дефекта. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно – развивающие задачи.

 Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально – трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Воспитывает личностные качества детей с проблемами в развитии, способствует их социальной интеграции в общество.
 Характерной особенностью детей со сложной структурой дефекта является наличие у них разнообразных дефектов психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии.
 Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение движений учащимся, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.
 У многих учащихся имеются нарушения сердечно – сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму, отсутствует согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У них замечено отставание от возрастной нормы в росте, весе, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.
 Нередко у этих детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые к школьному возрасту стали практически незаметны в бытовых условиях. Но проявляются при значительной физической нагрузке. Эти нарушения могут создавать большие трудности при овладении программным материалом.
 Двигательная недостаточность учащихся, особенно возрастает при выполнении сложных движений, где требуется точное дозирование мышечных усилий, перекрестная координация движений, пространственно – временная организация моторного акта, словесная регуляция движений.

 В каждом классе ученики имеют различную двигательную активность и умственные способности, что обусловливает необходимость строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

**Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы с учетом особенностей образовательного учреждения; актуальные при обучении предмету:**

**Цели занятий по адаптивной физической культуре:**

1. Овладение знаниями и умениями по предмету адаптивная физическая культура.

2.Формирование двигательной активности и здорового образа жизни.

3.Профилактика заболеваний обучающихся посредством адаптивно физической культуры.

4.Формирование устойчивого позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физическими упражнениями, двигательной активности.

**Задачи занятий по адаптивной физической культуре:**

**\* Задачи образовательные:**

- формирование познавательных интересов к спорту, физической культуре и двигательной активности;

- сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

- формирование устойчивого положительного отношения к занятиям по физкультуре.

**\* Задачи воспитывающие:**

- воспитание достаточно устойчивого интереса к занятиям по адаптивной и лечебной физической культуре;

- воспитание нравственных, морально – волевых качеств (настойчивости, смелости) навыков культурного поведения;

- формирование и воспитание гигиенически навыков при выполнении физических упражнений;

**\*Задачи коррекционно - развивающие:**

- Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;

- Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки, правильных поз сидя, стоя, при ходьбе; содействие нормальному физическому развитию.

- Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.);

- Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне в силу своих возможностей;

**Особенности и проблемы, существующие в организации работы с данным контингентом учащихся.**

 При разработке Программы учитывался контингент обучающихся школы. Государственное бюджетное образовательное учреждение школа №627 Невского района является образовательным учреждением для обучающихся со сложной структурой дефекта. Обучающиеся школы – дети с легкой степенью умственной отсталости, заболеваниями опорно-двигательного аппарата различной степени выраженности, имеющие множественные сопутствующие ограничения возможностей здоровья, т.е. сложный дефект от 2-х и более тяжелых нарушений развития. У основной части детей инвалидность по нарушению опорно-двигательного аппарата. Наряду с первичными нарушениями имеется ряд сопутствующих: интеллектуальное недоразвитие легкой степени, нарушения в развитии речи, сенсорные нарушения (зрения, слуха), неврологические заболевания.

 В обучении и воспитании школьников на уроках адаптивной физической культуры особые трудности создает качественное своеобразие сложного дефекта, учет которого необходим как на каждом уроке, так и во внеклассной работе. Чтобы достичь целей и решить все поставленные задачи, занятия по адаптивной физической культуре ведутся со строгим учетом структуры дефекта каждого ученика, со знанием всех его возможностей и недостатков. Учитель ведет работу в контакте с врачом школы, знает все данные медицинских осмотров. Также проводится контроль состояния здоровья учащихся перед каждым уроком, и по необходимости проводится консультация с врачом школы.

 Особо следует учитывать особенности детей, страдающих эпилептическими припадками или травматическим слабоумием. Эти дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять упражнения, требующие больших усилий или ведущие к чрезмерному возбуждению нервной системы.
 Для всех учеников школы ведется карточка здоровья, где учитель всегда может ознакомиться с состоянием ученика, противопоказаниями после оперативного вмешательства, показаниями после прохождения реабилитации в медицинских учреждениях.

**Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа;**

1. Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 373 (ред. от 26.11.2010) «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

3. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2013-2014 / учебный год

5. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта.

6. Учебный план образовательного учреждения на 2014 учебный год;

**Сведения о программе (примерной), на основании которой разработана рабочая программа, с указанием наименования, если есть – авторов и места, года издания;**

Рабочая программа составлена на основе примерной программы под редакцией В.В Воронковой «Программы подготовительного и 1-4 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида» издательство «Просвещение»1999г

**Обоснование выбора примерной программы для разработки рабочей программы;**

Программа рекомендована Министерством Образования для занятий с детьми в общеобразовательных учреждениях VIII вида. В программе физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, учитывается разнородность состава по психическим, двигательным и физическим данным.

**Информация о внесенных изменениях в примерную программу и их обоснование;**

 Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ

физической культуры и большого количества подготовительных, коррекционных упражнений. Обучение элементам физической культуры и их совершенствование должно осуществиться на основе развития у детей двигательных качеств.

Программное содержание работы базовой Программы предполагает реализацию следующих разделов на всех годах обучения:

- Гимнастика;

-Легкая атлетика;

- Лыжная подготовка;

- Игры;

Программное содержание работы адаптированной рабочей Программы предполагает реализацию следующих направлений:

- Гимнастика;

-Легкая атлетика;

- Лыжная подготовка;

- Игры;

-Коррекционные упражнения.

Программное содержание каждого раздела адаптировано для обучающихся, имеющих нарушения опорно – двигательного аппарата: по объему; содержанию; требованиям к качеству, амплитуде, темпу выполняемых упражнений.

В раздел *«Лыжная подготовка»* внесены следующие изменения - занятия по лыжной подготовке проводятся только в спортивном зале. В связи с особенностями двигательных нарушений ученики не могут устоять и передвигаться на лыжах. Используются подводящие упражнения – укрепление рук и плечевого пояса, имитация ходьбы с палками в руках, ходьба на эллиптическом тренажере и др. Ученики в коляске выполняют движения с палками в руках, (изучение хвата палки, передвигаются на коляске с помощью палок и т.п.). Так же ученики знакомятся с теоретической базой по разделу «Лыжная подготовка» - осуществляется рассказ, объяснение учителем видов лыжной подготовки, особенностей передвижения на лыжах, лыжные виды спорта.

В связи с этими изменениями сокращено количество часов на данный раздел.

В отдельный раздел вынесены *Коррекционные упражнения*, с помощью которых решаются следующие задачи:

Основные двигательные коррекционные задачи:

- формирование умения ползать на животе, самостоятельно принимать положение на четвереньках, передвигаться на четвереньках;

- создавать условия, соответствующие более высокому уровню двигательного развития ребенка (элементы стойки на коленях, вставание с поддержкой с последовательной постановкой и выпрямлением ног, стояние у опоры с поддержкой, без поддержки и т.п.);

Вспомогательные двигательные коррекционные задачи:

- коррекция патологических установок кистей рук и стоп;

- улучшение подвижности в суставах;

- преодоление патологических тонических рефлексов;

- улучшение в подвижности суставов нижних и верхних конечностей;

- развитие статической и динамической устойчивости (равновесие);

- формирование опороспособности стоп и нижних конечностей в целом, рук и плечевого пояса;

- формирование предметной манипуляции руками;

- развитие ориентировки в собственной форме тела и окружающем пространстве;

- формирование пространственных представлений.

 Коррекционные упражнения входят в состав каждого урока по адаптивной физической культуре, подбираются строго индивидуально для каждого ученика, в зависимости от двигательных возможностей и потребности в обучении, и являются неотъемлемой частью учебного процесса.

**Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа**

 В соответствии с Примерным учебным планом для образовательных учреждений, использующих, ГБОУ школы № 627 учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. При этом в 1 классе курс рассчитан на 99 часов (33 учебных недели), а в каждом из остальных классов – на 102 часа (34 учебных недели), что соответствует учебному плану ГБОУ школы № 627 на 2014 учебный год.

 Рекомендуемый общий объём учебного времени составляет 135 часов.

в 1 классе в объеме 99 часов, 3 часа в неделю

во 2 классе 102 часа, 3 часа в неделю

в 3 классе 102 часа, 3 часа в неделю

в 4 классе в объеме 102 часа, 3 час в неделю.

**Информация об используемых технологиях обучения, формах уроков и т.п., а также о возможной внеурочной деятельности по предмету:** Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов: На уроках адаптивной физической культуры применяются специальные педагогические приемы, направленные на коррекцию умственной отсталости учеников: самоанализ выполнения движений и анализ выполнения движений товарищами, выполнение упражнений из исходных положений, расширение словаря, запоминание комбинаций упражнений, выполнение различных движений отличающихся темпом, объемом, амплитудой, усилием, ритмом.

1.**Традиционное обучение**:    на классно-урочных занятиях, где основной формой организации учебно-педагогического процесса является урок,  и весь класс занимается по одной программе, в результате наблюдается  стабильно высокий уровень абсолютной  и качественной успеваемости  школьников.

2.**Здоровьесберегающие технологии**: на классно-урочных занятиях, внеклассной оздоровительной работе, где направленность целей и технологий занятий соответствует гигиеническим и экологическим  требованиям, наличие моментов, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся, в результате: сократилось количество учащихся отнесенных к специальной медицинской группе, наметилась устойчивая тенденция улучшения здоровья учащихся*;*увеличился охват детей различными формами физкультурно-оздоровительной работы; повысился  уровень физической активности школьников; повысился уровень  информированности учащихся о здоровом образе жизни*;*повысился уровень мотивации к занятиям физической культурой*.*

3. **Технологии дифференцированного обучения**: учет индивидуальных особенностей  и  уровня физической подготовленности  детей, определение дозированной нагрузки, возможность  наметить для каждого свою траекторию продвижения в освоении учебного материала*.*

4. **Технология личностно-ориентированного подхода в обучении**: личностно - ориентированный подход применяю в каждом классе, для каждого обучающегося. Эта технология направлена на удовлетворение потребностей и интересов  ребенка. При  использовании данного подхода прилагаются основные усилия к развитию в каждом из них уникальных личностных качеств.   Для реализации такого подхода в обучении использую базовое физическое воспитание; оздоровительную физическую подготовку (для основной медицинской группы учащихся); профильную спортивную тренировку (для школьников, обладающих способностями к спортивной деятельности).

5. **Технология игрового моделирования**. Применяю на каждом уроке в каждом классе, на дополнительных спортивных занятиях по бочча, при проведении внеклассных спортивно-оздоровительных мероприятий. В результате происходит повышение эффективности урока, качества усвоения учебного материала учащимися, реализация потребности личности учащегося в самовыражении, самоопределения, саморегуляции, усиление здоровьесберегающего аспекта.

6. **Тестирование**:  применяю в каждом классе  текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков.

**Виды и формы промежуточного, итогового контроля (согласно уставу образовательного учреждения), материалы для их проведения;**

Контроль осуществляется в следующих видах:

- входной, текущий, итоговый.

Форма контроля:

- устный опрос;

- тестирование в начале, середине и конце учебного года.

Тестирование разработано в ГБОУ школе №627.

**Планируемый уровень подготовки в соответствии с требованиями образовательной программой образовательного учреждения,**

В результате ученики должны:

**Знать/понимать:**

* Название инвентаря в спортивном зале
* Структуру урока и правила поведения на нем.
* Основные команды при построении
* Части тела, где правая и левая сторона, верх и низ.
* Основные ориентиры в спортивном зале
* Особенности различных движений – ходьба, бег, ползание на животе, на четвереньках, броски мяча и т.п.
* Понятие осанки, виды, причины нарушения.
* Правила личной и общественной гигиены.
* Роль физического воспитания в процессе роста и развития человека.
* Понятие «корригирующие упражнения». Виды корригирующих упражнений
* Правила спортивных и подвижных игр.
* Названия различных упражнений и основы правильной техники.
* Значение утренней гимнастики.
* Виды лазания по гимнастической стенке.

 **Уметь:**

* Выполнять инструкции и команды учителя
* Ориентироваться в пространстве по указателям
* Самостоятельно передвигаться удобным способом
* Выполнять основные упражнения в силу своих возможностей
* Обращаться со спортивным инвентарем.
* Выполнять упражнения на статистическую выносливость мышц спины,

 на силовую выносливость мышц брюшного пресса.

* Выполнять упражнения на гибкость.
* Выполнять комплекс упражнений для утренней гимнастики.
* Выполнять различные упражнения с гимнастическими палками, мячами, обручами, со скакалками, мелким инвентарем.
* Выполнять упражнения с учетом имеющегося заболевания обучающегося.
* Владеть отдельными способами передвижения на лыжах, и с переходами с одного способа на другой.
* Соблюдать правила спортивных и подвижных игр.
* Выполнять лазание по гимнастической стенке различными способами.
* Пользоваться различными видами дыхания.
* Выполнять упражнения на координацию и ритм движений. Ориентировку в пространстве.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

**-** самостоятельного передвижения,

**-** возможности самообслуживания,

**-** ориентации в пространстве.

**Содержание рабочей программы:**

**1 класса**

**99 часов**

 В программу по ***легкой атлетике***включены: ходьба по заданному направлению (самостоятельная, с поддержкой), ходьба на носках, пятках, ползание на животе, на четвереньках, перекаты. Метание малого мяча с места, ловля мяча. Упражнения на равновесие (стоя с опорой, без опоры, стоя на коленях).

 Обучающиеся должны знать: названия ходьбы, бега, прыжковых упражнений. Должны уметь: выполнять разнообразные виды ходьбы и бега, прыжки с места, метать и ловить малый мяч.

 ***По гимнастике*** – строевые упражнения - построение в одну шеренгу, в

колонну по одному, перестроение из одной шеренги в круг, общеразвивающие упражнения без предметов. Лазание по скамейке, перелезание через маты и скамейки. Висы (упор в положении лежа). Равновесие (обучение стоянию с опорой, без опоры)

Обучающиеся должны знать - название снарядов и гимнастических элементов (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мат), правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Уметь: Выполнять основные общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, равновесие, лазание по скамейке, гимнастической стенке.

 ***Лыжный спорт***. Подводящие упражнения, имитация ходьбы на лыжах. Занятия на эллиптическом тренажере. Ученики на колясках выполняют передвижение с помощью палок. Правильный хват лыжных палок. Теоретические знания о видах лыжного спорта (лыжные гонки, биатлон). Ученики должны знать, как выглядит лыжник, лыжный инвентарь.

***Подвижные игры*** включают в себя различные коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей мячей. «Тише едешь – дальше будешь», «Догони мяч», «Цветной мяч», «Угадай, чей голосок».

 Обучающиеся *должны знать*: Названия игр правила безопасности при игре.

*Должны уметь*: Играть коллективно, ловить и бросать мяч.

**Список используемой литературы:**

1.            Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

2.            Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.

3.            Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов/ В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480с.

4.            Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.

5. Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы. Линия УМК. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 287с.

6. Лях В.И. Мой друг – физкультура: учеб для учащихся 1-4 классов.

7. Лях В.И. Физическая культура. -14 изд. – М.: Просвещение, 2009. – 190с.

8. Белов В.Н., Кувшинов В.С., Мозговой В.М. Физкультура/Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный и 1-4 классы./ под.ред. В.В. Воронковой – М.: Просвещение, 2001.

9. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. Учеб пособие. М.: Учебная литература, 1997.

10. Сухих А.М., Ведерников С.А. Коррекционно – развивающая направленность уроков физической культуры в школе для детей с нарушением интеллекта/ Урал. Гос.пед.ун-т; Мед.психол. – пед. диагностич. Центр. Екатеринбург, 1999.