**Пояснительная записка.**

 Коррекционно – образовательная область «Физическая культура » Представлена в «Программе» учебным предметом «Адаптивная физическая культура».

 Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта и двигательными сенсорными нарушениями. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

 Нарушения возникают вследствие органического поражения ЦНС в результате недоразвития или повреждения мозга преимущественно в раннем развитии. Поражение ЦНС носит сложный характер, при котором страдают: двигательные способности, интеллект, речь и коммуникация, общая и мелкая моторика, поведение, сенсорная сфера.

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

**Цели программы:**

1. адаптировать детей с множественными нарушениями к социальной среде учитывая возможности ребенка, средствами и методами АФК.
2. Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся.
3. Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.
4. Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

 **Задачи программы:**

*Образовательные задачи:*

1.Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2.Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

*Развивающие задачи:*

1.Оптимальное развитие основных двигательных качеств (мышечной силы, внимания, точности движения, двигательной реакции.)

2.Формирование двигательных навыков прикладного характера.

3. развитие пространственно – временной дифференцировки.

4. обогащение словарного запаса.

5.стимулирование способностей ребенка к самооценки (плохо, хорошо)

*Оздоровительные и коррекционные задачи:*

1. Способствовать снижению тонуса в мышцах.

2. коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоления страха высоты, нарушение координации движений, гиподинамии пр.)

3. Коррекция и развитие мелкой и общей моторики.

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

5.создание благоприятных коррекционно – развивающих условий для лечения и оздоровления организма, учащихся средства АФК.

6. Формировать правильный стереотип положения тела.

 *Воспитательные задачи.*

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

2. Воспитание нравственных и морально – волевых качеств и навыков осозного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости .

3.Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями и адаптивной физической культурой и спортом.

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

 Основным в клинической картине у обучающихся, нарушения умеренная умственная отсталость. Кроме того, в разных сочетания выявляются:

-двигательные нарушения (ДЦП разной формы и степени тяжести); тяжелые

нарушения речи (несформированность языковых средств), нарушения функций

-анализаторных систем (зрения, слуха, тактильной чувствительности); повышенная

-судорожная готовность (эписиндром);

-расстройства эмоционально-волевой сферы (нарушения регуляции поведения и др.);

В классе 5 детей. Особые трудности в проведении уроков - класс состоит из детей с выраженными нарушениями ОДА ( контрактурами и повышенный мышечный тонус) умеренными нарушениями интеллекта.

 Особенности разновидности диагнозов и нарушений двигательных и интеллектуальных способностей у детей разные,- соответственно темп и ритм урока, методики подбираются в соответствии с возможностями каждого ребенка. Нагрузка и упражнения, подвижные игры адаптируются под физические и интеллектуальные способности каждого ребенка в классе. Все дети с диагнозом: умеренная умственная отсталость. У всех обучающихся недостаточно развита перцептивная (сенсорная) сфера, вследствие этого они испытывают значительные трудности в усвоении учебного материала. У учащихся также отмечается скованность, неполный объём движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации. На уроках учащиеся быстро устают, отличаются пониженной работоспособностью. Все психические процессы развиты слабо. Внимание непроизвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память. Мышление как  самостоятельный процесс отсутствует, оно опирается на восприятие и включение в него. Экспрессивная речь: могут издавать лишь отдельные звуки.

 В основу обучения положена система простейших физи­ческих упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой ка­тегории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии и сильно снижена мотивация. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. За­медленность психических процессов, конкретность мыш­ления, нарушения памяти и внимания обусловливают чрез­вычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

 Обучение строится с учётом специфики развития каждого ребёнка, а также в соответствии с типологическими особенностями развития детей с умеренными нарушениями.

**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;**

 1.Рабочая программа составлена на основе примерной программы под редакцией В.В Воронковой «Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида» издательство «Просвещение»1999г .

2.Под редакцией М.М. Креминская «Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программ для детей с ограниченными возможностями здоровья(для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью).» - СПб.: Владолс Северо – Запад, 2013.

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

1.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.

2.Рекомендовано Экспертным научно – методическим советом к использованию в образовательных учреждениях Санкт – Петербурга.

Разнонаправленные физические упражнения, представленные в данной программе, способствуют физическому умственному и морально – волевому развитию личности школьников.

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

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

I.Теория. Основы знаний.

II.Легкая атлетика.

III.Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

IV.Лыжная подготовка.

V.Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр, эстафеты.

В раздел *«Лыжная подготовка»* внесены следующие изменения - занятия по лыжной подготовке проводятся среди тех учеников, которые по своим двигательным возможностям могут стоять на лыжах и удерживать палки в руках. Класс делится на две группы – ученики, которые занимаются общеразвивающими, подводящими упражнениями, сидя в коляске (например, с лыжными палками, выполняя имитацию движений на лыжах), под присмотром воспитателя. И вторая группа учеников – занятия с учителем на лыжах. Такие занятия производятся на улице при температуре не ниже – 10 С, в безветренную погоду.

**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 «Адаптивная физическая культура» изучается с 5 по 9 класс по три часа в неделю (34 учебных недели), что соответствует учебному плану ГБОУ школы № 627 на 2014 учебный год.

 Рекомендуемый общий объём учебного времени составляет 135 часов.

в 5 классе 105 часов, 3 часа в неделю

в 6 классе 105 часа, 3 часа в неделю

в 7 классе 105 часа, 3 часа в неделю

в 8 классе 105 часа, 3 час в неделю.

в 9 классе 105 часов, 3 часа в неделю.

**Информация об используемых технологиях обучения, формах уроков и т.п., а также о возможной внеурочной деятельности по предмету:**

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 подготовленности 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.Специализированное техническое оборудование** это технология применяется при вертикализации детей и развития правильного стереотипа шагового движения, положения тела стоя и т.д. – параподиум, вертикализатор, электровелосипед беговые дорожки.

7.**Современные технологии.** Интерактивные доски, ноутбуки, карточки, применяются на теоритических уроках.

**8. Соревновательные технологии -** Проводим соревнования по боччу внутри школы один раз в полгода обучающиеся участвуют все каждый в своей категорией. Ученики принимают участия в первенствах по городу и занимают призовые призы. А так же 4 раза в год проводим спортивные соревнования и праздники , эстафеты и подвижные игры подбираются под каждого ученика учитывая их физические и интеллектуальные возможности.

Что в процессе соревнований повышается мотивация и эмоциональный фон и проявляется интерес к спору и к физическим упражнениям.

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

Тестирование строится с учётом специфики развития каждого ребёнка, а также в соответствии с типологическими особенностями развития детей с тяжёлыми и множественными нарушениями.

 В процессе адаптивного физического воспитания детей с множественными нарушениями здоровья предусмотрен врачебно – педагогический контроль, позволяющий выявить динамику физического развития и физической подготовленности детей с момента поступления в школу и до ее окончания.

 С этой целью целесообразно два раза в год (сентябрь , апрель) проводить тестирование физической подготовленности занимающихся

 Анализ результатов тестирования является ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута развития для усвоения программного материала по адаптивному физическому воспитанию.

 Тестирование разработано в ГБОУ школе №627.

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

**В результате обучающийся должен:**

**Знать/понимать:**

1.Првила поведения в спортивном зале на уроке АФК.

2. Разновидности спортивного инвентаря (мячи - волейбольный, футбольный, баскетбольный, теннисный,; гимнастическая скамейка, гимнастическая палка, маты, фитбол, беговая дорожка, параподиум и т.д.)

3. Содержание и основные правила подвижных игр.

4.Орентировку в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, угол).

5.Простейшие исходные положения при выполнение общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях (Вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз).

6.Простые строевые команды ( на лево!, направо!, смирно!, по кругу шагам марш!, равняясь!)

7. Технику правильного дыхания (Вдох через нос, выдох через рот)

8. Какая должна быть форма на уроке АФК. Спортивная форма (футболка, кроссовки, спортивные штаны).

9. Виды спорта паралимпийских игр.

10. Особенности различных движений – ходьба, бег, ползание на животе, на четвереньках, броски мяча и т.п.

11.Части тела – голова, рука, нога, голова, пятка, колено, бедро, голень, туловище, локоть.

12. построения в колонну и шеренгу.

**Уметь:**

1.Орентировать в зале по конкретным ориентирам.

2.Правильно дышать (Вдох через нос, выдох через рот)

3.Выполнять упражнения под счет, по показу учителя.

4.Правильно захватывать различные предметы, передача и перенос их

5.Уметь метать, бросать и ловить мяч,

6.Ходить в заданном ритме под хлопки, сет, музыку. Сохранять равновесие в процессе движения по гимнастической скамейке, сенсорным тропам и дорожкам.

7. Преодолевать различные препятствия.

8. Самостоятельно передвигаться по ориентирам (змейка, диагональ, прямо, назад, вперед, между предметами).

9. Играть в подвижные игры.

10.Прыгать на месте толчок двумя ногами, на одной ноге, на фитболе.

11. Выполнять упражнения на точность движения.

12.Передвигаться - на коляске, самостоятельно на четвереньках, со средствами (крабы, ходунки).

13. Удерживать равновесие, сидя на фитболе, стоя с опорой, без опоры, на одной ноге на двух.

14. Удерживать свое тела в разных положениях.

**9 класс 3 часа в неделю 105 часов.**

**I полугодие.**

I.Теория. Основы знаний. (4 часа)

II.Легкая атлетика. (14 часов)

III.Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика. (16 часов)

IV.Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр, эстафеты. (14 часов)

**II полугодие.**

I.Теория. Основы знаний. (4 часа)

II.Легкая атлетика. (16 часов)

III.Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.(15 часов)

IV.Лыжная подготовка. (6часов)

V.Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр, эстафеты. (15 часов).

Требования к знаниям и умениям учащихся.

Обучающийся должен:

**Знать:**

1.инвентарь по лыжной подготовки (лыжи, ботинки, палки,)

2.технику правильной ходьбы (на крабах, ходунах, самостоятельно)

3.органы дыхания.(нос, рот, легкие, бронхи, )

4.правила спортивных игр.(баскетбол, волейбол, настольный крикет)

5.правила игры в бочч и стратегию игры.

6.строевые упражнения, пройденные за предыдущие года

7. весь спортивный инвентарь.

8. виды лыжных гонок, биатлон, спуски с горы слалом.

9. все части тела.

10. комплекс упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.

11. практический и теоритический материал изученный в 9 классе

**Уметь:**

1.согласовать дыхание и движения.

2.выполнять самостоятельно упражнения, пройденные за предыдущие года.

3.ходить в приседе, спиной вперед, приставными шагами.

4.ходить по сигналу учителя, в разном темпе по лабиринту(из модулей) по наклонной горке.

5.бег за мячом, обручем, к цели.

6.прыжки на месте, через скакалку, обруч.

7.метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

8.играть в настольный крекит.

9.играть в бочч в 2 команды.

10.попадать в корзину бросок от груди.

11.вести мяч клюшкой между предметами самостоятельно.

12.Применять положение высокого старта.

13.владеть простейшими приемами игры в баскетбол и волейбол, настольный крикет, бочч.

**Список литературы.**

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП., 2003.

2. Андрющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.

3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.

4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллек¬туальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.

5. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999

6. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.

7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002

8. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культу¬ра. — М.: Советский спорт, 2000.

9. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая диффе¬ренциация детей с умеренной и тяжелой умственной отстало¬стью // Воспитание и обучение детей с нарушениями разви-тия. — 2009. — № 1. — С. 49-53.

10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

11. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.

12. Потапчук А. А. Фитбол- гимнастика в дошкольном возрасте: Учебное пособие / А. А. Потапчик, Г. Г. Лукина- СПб.: СПб ГАФК им. П. ФЙ. Лесгафта, 1999

13. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Про¬граммно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.

14. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пско¬ва / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.

15.Сборник программ по физической культуры для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.: Владос Северо – Запад, 2013.