**Аннотация к рабочей программе по учебному предмету**

**«Адаптивная физическая культура»**

**10 года обучения**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа локальный нормативный акт, определяющий объем, порядок, содержание изучения и преподавания учебной дисциплины, основывающихся на учебном плане образовательного учреждения.

Рабочая программа составлена на основе Адаптированной общеобразовательной программы ГБОУ школы № 657, учебного плана ГБОУ школы № 657 на и программы образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью/ Л.Б. Баряева, Д.И. Бойков, В.И. Липакова и др.; Под ред. Л.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой. – СПб: ЦДК проф. Л.Б.Баряевой, 2011г.

**Цели рабочей программы:**

1. Обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействие их социальной адаптации средствами адаптивной физической культуры.
2. Повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

З**адачи рабочей программы:**

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков;
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
4. Формирование двигательных навыков прикладного характера;
5. Формирование пространственной ориентации.

Развивающие задачи:

1. Развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции, координационных способностей), а также общей и мелкой моторики.
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки;
4. Обогащение словарного запаса;
5. Развитие речи через движение
6. Развитие зрительного восприятия и зрительной моторной координации.
7. Развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела в пространстве

Оздоровительные и коррекционно-компенсаторные задачи:

1. Профилактика заболеваний, укрепление и развитие сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, коррекция нарушений осанки;

2. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма воспитанников;

3. Активизация защитных сил организма ребенка;

4. Повышение физиологической активности органов и систем организма;

5. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышения или занижения самооценки, нарушения координации движений, гиподинамии и др.);

6. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики;

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

8. Создание благоприятных коррекционных развивающих условий для лечения и оздоровления организма воспитанников средствами физической культуры;

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях уверенности в себе, своих силах и возможностях;
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
4. Формирование у воспитанников осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;
5. Формирование способности объективно оценивать свои возможности.

Предмет «Адаптивная физическая культура» включен, как обязательный учебный предмет в Учебный план (2вариант) 10 класс ГБСКОУ школы № 657 Приморского района СПб.

При разработке рабочей программы по предмету «Адаптивная физическая культура» для учащихся 10-го класса учитывалось, что у большинства детей имеются нарушения сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих из них отсутствует согласованность дыхательной и двигательной нагрузки, различные отклонения в осанке, плоскостопие и различные двигательные нарушения.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

В соответствии с учебным планом ОУ занятия проходят 3 часа в неделю, 27 часов – 1 четверть, 21 час – вторая четверть, 28 часа – третья четверть и 23 часа – четвёртая четверть. Общее количество часов в год 102 часа. Продолжительность одного урока – 40 минут. Реализация данной рабочей программы способствует использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий, предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Для решения педагогической задачи по формированию ключевых компетенций на уроках адаптивной физической культуры используются следующие механизмы, методы, средства:

- коммуникативные компетенции: умение общаться со сверстниками и взрослыми людьми, умение работать самостоятельно, самоконтроль.

- здоровьесберегающие компетенции: знать и применять правила личной гигиены, уметь заботится о собственном здоровье, личной безопасности, владеть способами оказания первой медицинской помощи.

- учебно-познавательные компетенции: межпредметная связь: окружающий мир, рисование, математика.

Контроль и учёт достижений учащихся ведётся по специально разработанной системе и направлен на диагностирование образовательного результата освоения программы образования.

Используемые формы контроля и учёта:

- аттестация по мониторинговой системе;

- формы учета достижений (урочная деятельность - анализ текущей успеваемости, внеурочная деятельность – участие в соревнованиях, спортивных секциях, спортивных кружках).

Основной формой организации учебного процесса является классно-урочная система. Организация сопровождения учащихся направлена на:

- создание оптимальных условий обучения;

-исключение психотравмирующих факторов;

- сохранение психосоматического состояния здоровья учащихся;

- развитие положительной мотивации к освоению программы;

- развитие индивидуальности и одаренности каждого ребенка.

**Средства, используемые для реализации рабочей программы:**

1. Физические упражнения;
2. Дыхательная и пальчиковая гимнастика;
3. Фитболгимнастика;
4. Материально-технические средства АФК, спортивный инвентарь и пр.;
5. Наглядные средства обучения.

**Структура программы**

В данную программу включен учебный материал, доступный учащимся с нарушениями в развитии. В программу включены допустимые гимнастические упражнения (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметом и без предмета, упражнения в лазании и в равновесии, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения), исключающие акробатику, снарядовую гимнастику, кувырки, и упражнения на гибкость, увеличивающие подвижность позвоночника. Применение специальных упражнений дает возможность нормализовать кривизну позвоночного столба, угол наклона таза, положение и форму грудной клетки, добиться симметричного стояния пояса верхних конечностей. Легкоатлетические упражнения представлены в программе метанием в цель и беговыми упражнениями. Метание в цель отличается от техники спортивного метания и производится без разворота корпуса, а только за счет отведения руки вверх-назад. Метание на дальность не применяется. Разрешается метать в горизонтальную и вертикальную цели. Для совершенствования навыков метания применяются игры с метанием в цель. Для коррекции осанки включены корригирующие и общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения на фитболах, обеспечивающие укрепление мышечного корсета, упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат, упражнения на шведской стенке, способствующие профилак­тике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз, упражнения на мелкую моторику рук, упражнения на укрепление и формирование правильного дыхания, подвижные игры, направленные на развитие двигательных навыков, физических качеств, развитие внимания, памяти, кинестетических восприятий.

Для повышения заинтересованности учащихся занятия проводят­ся под музыкальное сопровождение. Это развивает также чувство ритма, гармонии с окружающим миром.

**Структура занятия**

Программа рассчитана на систематические занятия по 3 часа в неделю. Начинаются занятия с разминочной, подготовительной части, которая проводится с различными предметами (резиновые и набивные мячи, мешочки с песком, обручи и гимнастические палки) или без них.

Основная часть занятия построена в игровой форме, способст­вует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков учащихся, которые охотно выполняют упражнения, превращаясь по ходу составленной с учителем сказки-фантазии в различных животных (кошка, змея, лошадка ...), насекомых (муравей, бабочка ...) и других персонажей живой природы.

Заключительная часть занятия танцевально-игровая, в которой учащиеся играют в игры, расслабляются, получают навыки общения, раскованного движения, ориентировки в пространстве.

**Планируемые результаты**:

- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

 Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;

 - проверка выполнения отдельных упражнений;

- выполнение установленных заданий.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с сотрудниками Центра и родителями. Программа «Адаптивная физкультура» включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

 1.Создание мотивации;

2. Согласованность активной работы и отдыха;

3. Непрерывность процесса;

4. Необходимость поощрения;

5. Социальная направленность занятий;

6. Активизации нарушенных функций;

7. Сотрудничество с родителями;

8. Воспитательная работа.

**Требования к знаниям и умения учащихся**

Предполагается то, что воспитанники будут знать:

1. Как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;
2. Название предметов одежды;
3. Что значит « шеренга», « колонна», « круг»;
4. Правила поведения в спортивном зале;
5. Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
6. Правила поведения во время подвижных игр;

Предполагается то, что воспитанники будут  уметь:

1. Выполнять команду « Становись!»;
2. Строиться в шеренгу, в колонну;
3. Держать мячи, обручи;
4. Выполнять инструкции и команды учителя;
5. Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ;
6. Чередовать ходьбу с бегом;
7. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой;
8. Подпрыгивать на одной и двух ногах;
9. Бросание и ловля мяча;
10. Ползать на коленях, лёжа на животе по гимнастической скамейке;
11. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

**Содержание программного материала**

В разделе **«Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения»** включено знакомство учащихся с правилами передвижения к месту занятий. Требования безопасного поведения в спортивном зале. Требования к одежде для занятий. Знакомство учащихся с физкультурным залом. С оборудованием и спортивным инвентарем спортивного зала. Совместное с учителем рассматривание спортивного оборудования. Ознакомление с частями тела человека. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Ритмические упражнения. Значение утренней гимнастики.

Программный материал сообщается учащимся на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед.

Раздел **«Построения и перестроения».**

Закрепление навыков построений и перестроений: построение в колонну по одному, перестроение из одной шеренги в две. Формирование у учащихся умений осуществлять повороты направо, налево, стоя в колонне, в кругу. Передвижение за учителем в колонне: прямо, в обход по залу, по кругу, с изменением направления. Выполнение движений по команде учителя: «Пошли!», «Встать!», «Побежали!». Упражнения в построении парами, по одному в ряд.

Раздел **«Ходьба и упражнения в равновесии».**

Ходьба в колонне по одному, по два, четвёрками. Ходьба по линии разметки баскетбольной площадки. Ходьба приставным шагом «змейкой». Совершенствование навыка ходьбы: на носках, на пятках, приставным шагом.

Ходьба друг за другом обычным шагом. Ходьба в колонне, положив руки на плечи впереди стоящего. Ходьба в колонне по одному, обходя предметы.

Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, предметы). Формирование умений учащихся двигаться под музыку.

Раздел **«Бег».**

Свободный бег. Обычный бег с активной работой рук, ног. Бег в след за учителем в направлении к нему, в разных направлениях. Упражнения в беге в заданном направлении с игрушкой (флажком, ленточкой). Бег через зал: всем классом, по одному. Бег на носках. Бег наперегонки, на скорость. Бег из разных стартовых позиций.

Раздел **«Прыжки».**

Закрепление навыков учащихся выполнять различные прыжки.

Подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10-20 см с помощью учителя.Прыжки на месте и с продвижением вперед, в сторону, назад на одной и двух ногах. Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги. Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, с продвижением вперед. Прыжок в высоту с места толчком двух ног. Прыжок в длину с места и с 3-5 беговых шагов разбега без учета места отталкивания. Прыжок в глубину (прыжок с гимнастической скамейки).

Раздел **«Катание, бросание, ловля округлых предметов».**

Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу, под дуги, между предметами. Ловля мяча, брошенного учителем. Бросание мяча учителю. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое. Подбрасывание мяча вверх. Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне (бросание, ловля, собирание шариков).

Раздел **«Ползание и лазание».**

Упражнение в ползании на животе и на четвереньках по прямой линии. Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, рейкой, в ворота. Ползание по гимнастической скамейке: лежа, на коленях, в приседе. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставным шагом на 2-3 рейки. Переползание через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.

Раздел **Элементы спортивных игр: «Баскетбол», «Бадминтон», «Хоккей на полу», «Пионербол», «Футбол».**

**«Баскетбол»**

Ознакомление с правилами игры в баскетбол, бадминтон, хоккей на полу, футбол (по упрощённым правилам). Обучение учащихся передаче мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с поворотом корпуса, вправо, влево, в передвижении, Обучение учащихся ловле мяча, летящего на разной высоте: от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола.

**«Бадминтон»**

Обучение учащихся выполнять удар по волану, правильно удерживая ракетку. Обучение учащихся перебрасыванию волана через сетку. Отработка способов передвижения по площадке. Закрепление умения учащихся ударять по волану. Мини-соревнования по бадминтону.

**«Хоккей на полу»**

Ознакомление с правилами игры в «Хоккей на полу», профилактика травматизма. Знакомство с приёмами прокатывания шайбы

Обучение учащихся обводить шайбу (мяч) клюшкой вокруг предметов и между ними.

**«Пионербол»**

Ознакомление с правилами игры в «Пионербол», профилактика травматизма. Совершенствование приёмам бросков мяча двумя руками из-за головы через сетку.

«**Футбол»**

Совершенствование приёмов передачи и отбивания мяча. Развитие навыка подкидывания мяча ногой.

Раздел «**Контрольные упражнения для определения физического развития».**

1. Динамическая координация: приседания (количество раз за 10 сек.).
2. Ориентировка в пространстве
3. Скоростно-силовые способности: прыжок с места в заданную зону.
4. Мелкая моторика: противопоставление пальцев рук, подбрасывание и ловля мяча.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**:

1. Картотека коррекционных и подвижных игр.
2. Презентации по видам спорта.
3. Спортивный инвентарь.
4. Школьные спортивные сооружения и спортивные площадки.

**Литература для учителя**

1. [Баряева, Л.Б.](http://www.libex.ru/?cat_author=%C1%E0%F0%FF%E5%E2%E0,%20%CB.%C1.&author_key=193); [Яковлева, Н.Н.](http://www.libex.ru/?cat_author=%DF%EA%EE%E2%EB%E5%E2%E0,%20%CD.%CD.&author_key=223) Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Издательство СПб ЦДК проф. Л.. Баряева, 2011г.

2. Асикритов А.Н. Программа обучения учащихся с умеренной умственной отсталостью по адаптивной физической культуре в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида (1-9 классы), СПб ВЛАДОС, 2013г.

3. Ростомашвили Л.Н., Креминская М.М. Адаптационное физическое воспитание: Программы по физическому воспитанию детей с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии. Учебно-методическое пособие/ Под общей ред. Л.Н. Ростомашвили. – СПб., ИСПиП, 2008.-120с.

4. «Частные методики Адаптивной физической культуры»: Учебное пособие/под ред. Л.В. Шапковой.- М.Советский спорт, 2004. – 464 с., ил.