МОУ «Удельнинская общеобразовательная школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

**АДАПТИРОВАННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ 1-4 КЛАССА В ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Автор составитель:**

**Евдокимова В.П.**

**Удельная, 2017**

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Целевой раздел   Пояснительная записка……………………………………… | 3 |
| 1.1.Цель, задачи АООП………………………………………. | 3 |
| 1.2.Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью АООП образования……………. | 4 |
| 1.3. Система оценки достижения планируемых результатов освоения АООП………………………………... | 5 |
| 1.4. Педагогические принципы работы с детьми, имеющими нарушения в развитии…………………………. | 6 |
| 1. Организационный раздел   2.1. Учебный план общего образования обучающихся с умственной отсталостью I-IV классов…………………….. | 7 |
| 2.2.Недельный учебный план АООП обучающихся с умственной отсталостью I-IV классов……………………... | 9 |
| 2.3. Содержание предмета……………………………………. | 9 |
| 2.4. Методические приемы, способствующие развитию двигательной сферы детей с особыми образовательными потребностями…………………………………………………. | 15 |
| 1. Организационный раздел   3.1.Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура»……………………… | 16 |
| 3.2.Кадровые условия реализации………………………….. | 19 |
| 3.3. Педагогический контроль на занятиях АФК………… | 19 |
| 3.4.Медицинский контроль за условиями проведения занятий физической культурой……………………………... | 20 |
| Приложение №1……………………………………………… | 21 |
| Литература…………………………………………………….. | 26 |

1. **Целевой раздел**

**Пояснительная записка**

Предметная область физической культуры включена в обязательную часть Адаптированной общеобразовательной программы (далее по тексту АООП) и реализуется как учебный предмет адаптивная физическая культура. Коррекционный курс: двигательное развитие включен в вариативную часть АООП. Данная адаптированная общеобразовательная программа ориентирована на обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и сочетанными нарушениями развития.

АООП обучающихся с умственной отсталостью 1-4 класса в предметной области физическая культура в обязательной и вариативной части разработана в соответствии с:

- требованиями федерального государственного образовательного стандарта *(Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)");*

*- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";*

обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения АООП.

* 1. **Цель, задачи АООП**

**Целью АООП:** создание условий для овладения обучающимися жизненно значимыми двигательными умениями и навыками, зрительно-двигательными, слуходвигательными, кинестетическими образами, а также ориентировочной деятельностью в пространстве с опорой как на сенсорные возможности, так и на кинестетическую чувствительность.

**Задачи:**

- коррекция нарушений физического развития;

- формирование двигательных умений и навыков;

- развитие двигательных способностей в процессе обучения;

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

- раскрытие индивидуальных способностей в освоении доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям адаптивной физической культурой;

- коррекция недостатков психофизического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Данная АООП реализуется в урочных формах физического воспитания (Часть 4 ст. 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»). По составу обучающихся предусмотрены групповые и индивидуальные формы организации занятий адаптивной физической культурой.

* 1. **Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью АООП образования:**

**Обучающийся 1 класса должен знать:** названия спортивного инвентаря, правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Требования, предъявляемые к одежде для занятий физическими упражнениями. Иметь представления о схеме тела.

**Обучающийся 1 класса должен уметь:** пользоваться спортивным инвентарем, выполнять повороты направо, налево с помощью учителя. Строиться в шеренгу по разметке, перестраиваться в круг с помощью учителя. Ходить и бегать парами друг за другом по ориентирам с помощью учителя. Перекатывать мяч друг другу. Выполнять подскоки на месте с помощью учителя. Выполнять манипулятивные действия с предметами. Выполнять имитационные упражнения под музыку и счет. Метать мячи. Перешагивать через планку. Удерживать равновесие в «стойке на одной ноге». Участвовать в сюжетно-ролевых играх.

**Обучающийся 2 класса должен знать:** понятие о строе, шеренге, колонне. Части тела: голова, плечо, туловище и т.д. Правило и ход разученных игр. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

**Обучающийся 2 класса должен уметь:** соблюдать гигиенические требования во время и после занятий. Выполнять перевороты на месте с переступанием. Выполнение размыкания и смыкания на вытянутые руки, стоя в шеренге, с помощью учителя. Чередовать ходьбу и бег. Ходить с изменением направления движения по сигналу учителя. Выполнять разные виды ползания. Пролезать разными способами. Перекатывать, ловить, передавать, бросать и метать (через препятствия) мяч. Выполнять ОРУ с предметами и без. Из исходного положения лежа выполнять упражнения на расслабления. Дифференцировать усилия. Сохранять равновесия на фитболах.

**Обучающийся 3 класса должен знать:** содержание и значение оздоровительной гимнастики. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.

**Обучающийся 3 класса должен уметь:** строиться и перестраиваться по показу, по словесной инструкции учителя. Ходить, бегать в различном темпе. Лазать по гимнастической стенке. Перелезать через препятствия. Выполнять упражнения с предметами и без предметов, в том числе в парах. Дифференцировать звуковые и осязательные ощущения. Метать в цель, на дальность. Выполнять простые акробатические упражнения. Выполнять упражнения с использованием речитативов. Выполнять прыжки на одной и двух ногах. Выполнять игровые задания с тонизирующей нагрузкой.

**Обучающийся 4 класса должен знать (условно):** правила игры с элементами спорта. Меры предупреждения травматизма. Приемы самоконтроля. Положения правильной осанки. Способы и средства закаливания.

**Обучающийся 4 класса должен уметь:** Рассчитываться на «первый» - «второй». Чередовать ходьбу, бег с изменением темпа и ритма. Лазать по наклонной скамейке. Выполнять упражнения с различным инвентарем. Выполнять комплекс упражнений на фитболах. Участвовать в играх с элементами спортивных игр.

* 1. **Система оценки достижения планируемых результатов освоения АООП образования представлена в Приложении №1.**

**Методические требования к проведению диагностики и оценки состояния здоровья и уровня психомоторных способностей детей с учетом особенностей их развития:**

- оказание помощи ребенку в случае затруднений при выполнении инструкций педагога;

- тестирование детей со сниженным слухом и речевыми нарушениями носит наглядный характер;

- тестирование слабовидящих детей ориентировано на задание в устной форме;

- тестирование ребенка с нарушением интеллекта ориентировано на степень нарушения, на уровень развития понятийного аппарата.

- тесты для оценки физического и функционального состояния должны быть адаптированы и модифицированы под возможности ребенка, но при этом дополнять информацию о состоянии здоровья детей;

- возможно проведение тестирования в естественных условиях (методом педагогического наблюдения в игровой деятельности ребенка);

- не рекомендуется использовать тесты на гипервентиляцию и задержку дыхания детям с эписиндромами, миопией, гипервозбудимым и т.д.;

- не следует использовать на одном занятии более трех видов тестов;

- при проведении тестирования учитывать влияние погодно-метеорологических факторов на организм ребенка;

- в процессе оценки состояния физического развития, физической подготовленности в случаях затруднений тестирование не проводится. В данном случае следует проанализировать, насколько адекватно ребенок воспринимает инструкции

* 1. **Педагогические принципы работы с детьми, имеющими нарушения в развитии:**
* принцип единства диагностики и коррекции (педагогическая диагностика состояния двигательных функций);
* принцип дифференциации и индивидуализации (формирование типологических групп, индивидуальные занятия);
* принцип компенсаторной направленности педагогического воздействия (подбор физических упражнений с целью компенсации нарушенных функций за счет сохранных – формирование «обходных путей»);
* принцип учета возрастных особенностей (соответствие биологического и паспортного возраста);
* принцип адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий;
* принцип приоритетной роли микросоциума.

**Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности в адаптивной физической культуре:**

-технологии, ориентированные на улучшение функционального состояния занимающихся, независимо от профиля их заболеваний;

- технологии, предусматривающие коррекцию конкретных проблемных зон организма.

1. **Организационный раздел**

**2.1. Учебный план общего образования обучающихся с умственной отсталостью I-IV классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема №п/п** | **Раздел и область программного материала** | **Класс** | | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | | | | | |
| **Адаптивная физическая культура** | |  |  |  |  |
| **I** | **Физическая подготовка** |  |  |  |  |
|  | **Основы знаний. Развитие восприятий собственного тела.** |  |  |  |  |
| Тема 1 | Ознакомление с гигиеническими требованиями к занятиям физическими упражнениями |  |  |  |  |
| Тема 2 | Формирование представлений о схеме собственного тела |  |  |  |  |
| Тема 3 | Формирование пространственных представлений |  |  |  |  |
| Тема 4 | Ознакомление со спортивным инвентарем |  |  |  |  |
|  | **Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков** |  |  |  |  |
| Тема 5 | Изучение основных двигательных действий (ходьба). Развитие общей моторики. |  |  |  |  |
| Тема 6 | Изучение основных двигательных действий (бег). Разучивание разных исходных положений. Развитие общей моторики. |  |  |  |  |
| Тема 7 | Изучение основных двигательных действий (ползание). Разучивание разных исходных положений. Развитие общей моторики. |  |  |  |  |
| Тема 8 | Изучение основных двигательных действий (лазание, перелезание). Разучивание разных исходных положений. Развитие общей моторики. |  |  |  |  |
| Тема 9 | Изучение основных двигательных действий (прыжки). Разучивание разных исходных положений. Развитие общей моторики. |  |  |  |  |
| Тема 10 | Разучивание понятий о строе. Изучение основных двигательных действий. Развитие общей моторики. |  |  |  |  |
| Тема 11 | Разучивание понятий о шеренге. Изучение основных двигательных действий. Развитие общей моторики. |  |  |  |  |
| Тема 12 | Разучивание понятий о колонне. Изучение основных двигательных действий. Развитие общей моторики. |  |  |  |  |
| **II** | **Коррекционные подвижные игры** |  |  |  |  |
| Тема | Разучивание игровых заданий для закрепления пройденного материала |  |  |  |  |
| Тема | Разучивание игр регулирующих эмоционально-волевую сферу |  |  |  |  |
| Тема | Игры на развитие сенсомоторики |  |  |  |  |
| Тема | Разучивание сюжетно-ролевых игр |  |  |  |  |
| Тема | Разучивание игр с элементами спорта |  |  |  |  |
| Тема | Коррекционные подвижные игры на развитие познавательной деятельности |  |  |  |  |
| Тема | Коррекция нарушений в развитии эмоционально-волевой сфере |  |  |  |  |
| **ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ/ коррекционные курсы** | | | | | |
| **Двигательное развитие** | |  |  |  |  |
| **I** | **Коррекция и компенсация моторной сферы** |  |  |  |  |
| Тема | Развитие мелкой моторики |  |  |  |  |
| Тема | Развитие навыков пространственной ориентировки. |  |  |  |  |
| Тема | Развитие равновесия, вестибулярного аппарата. |  |  |  |  |
| Тема | Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки и постановки стоп. |  |  |  |  |
| Тема | Развитие равновесия, координационных способностей в движении. |  |  |  |  |
| Тема | Развитие равновесия, координационных способностей в статике |  |  |  |  |
| Тема | Формирование точности движения. Развитие психомоторного качества меткости. |  |  |  |  |
| Тема | Формирование чувства темпа и ритма. |  |  |  |  |
| Тема | Развитие дифференциации движение |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |  |

**2.2. Недельный учебный план АООП обучающихся с умственной отсталостью I-IV классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел и область программного материала** | **Количество часов в неделю** | | | |
| **1-й**  **класс** | **2-й**  **класс** | **3-й**  **класс** | **4-й**  **класс** |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | | | | |
| Адаптивная физическая культура |  |  |  |  |
| **ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ/ коррекционные курсы** | | | | |
| Двигательное развитие |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  |  |  |

**2.3. Содержание предмета:**

**Составные части занятия АФК**

1. Подготовительная часть:

Комплекс ходьбы и бега.

Общеразвивающие упражнения (в основу классификации положен анатомический признак).

2. Основная часть:

а) подбор упражнений определялся целью занятия:

- развитие кинестетических способностей,

- развитие функции равновесия,

- развитие способности к ориентации в пространстве,

- развитие зрительно-моторной и слуховой реакциям.

б) упражнения на расслабление и формирование осанки

в) игры, эстафеты

3. Заключительная часть:

Упражнения, улучшающие функцию дыхания, речевые упражнения. Игры малой интенсивности.

**Физическая подготовка**. Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

**Коррекционные подвижные игры.** Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

Общеразвивающие упражнения подбираются с целью оздоровления, укрепления организма, развития двигательных и психических качеств ребенка. Общеразвивающие упражнения имеют ряд характерных особенностей: точно дозируются, применяются в разнообразных вариантах, избирательно воздействуют на отдельные звенья двигательного аппарата, отдельные группы мышц, могут выполняться с различным мышечным напряжением, темпом, ритмом и амплитудой.

ОРУ выполнялись без предметов, с предметами (гимнастические палки, мячи, обручи, массажные мячи, фитболы), на гимнастических снарядах, с взаимной помощью друг друга. Комплекс ОРУ подбирался с целью:

- подготовить занимающихся к овладению более сложными двигательными навыками,

- воспитать способность напрягать и расслаблять отдельные группы мышц,

- научить ребенка выделять признаки движения, основные параметры движения. Направление перемещения кинематических единиц и звеньев (вверх, в сторону, вверх – в сторону, по кругу и т.д.). Сгибание и разгибание в суставах, расположение стоп, ладоней (внутрь, наружу). Качественные признаки движения (резко-плавно, быстро-медленно)

- включались упражнения на ощущения правильной осанки и дыхания.

**Упражнения на развитие кинестетических способностей**

Использовались упражнения, влияющие на силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Использовался метод строго регламентированного упражнения. При применении этих методов наиболее важным является достижение оптимального соотношения стандартно-повторного и вариативного упражнения. Вариативность подразумевала как изменение выполнения самих движений, так и изменение исходных положений, темпа движений, усложнение привычного действия добавочными движениями и т.д. Для обеспечения более высокого уровня физической подготовленности детей ограниченными возможностями целесообразно использовать комплексы подводящих упражнений.

В развитии **мелкой моторики**особое внимание уделяется формировании умений владения мячом руками, которое осуществляется посредством соответствующих комплексов специальных упражнений, последовательно способствующих становлению умений в: катании мяча; отбивании и ловле мяча после его отскока от поля; передаче, ловле и метании, в подбрасывании и ловле мяча падающего сверху. Для более успешного развития ручной ловкости каждое из предложенных упражнений модифицируется, т.е. одних изменяется направления катания мяча (по прямой, «змейкой», вокруг ног); по другой с расстояния (от 1 до 3-х м) между занимающимися каким-либо инвентарем (корзиной, обручем, дугой, мишенью и др.); в третьих - мяч ловится двумя или одной рукой выполнением хлопка, приседания или поворота и т.п.

При обучении детей с ограниченными возможностями новому движению, кроме обязательного показа требуется словесная инструкция и совместное проговаривание одновременным использованием пассивных движений, т.е. в постоянной помощи двигательном стимулировании. Одновременно следует учитывать замедленные темп усвоения ими новых движений и не отказывать от намеченных целей, а иногда сузить задачу и уменьшить требования, предъявляемые к технике упражнения. Поэтому процессе обучения новым и закрепления ранее изученных движений рекомендуется постепенно изменять условия их выполнения, чтобы научить обобщению.

Таким образом, словесная инструкция - обязательный показ - совместное проговаривание, вплоть до использования метода пассивных движении и упражнений с постепенным усложнением приемов их выполнения. При этом особо внимание обращается на ознакомление с новыми упражнениями, т.е. необходим и медленный показ зеркальным методом, совместное проговаривание, возможно даже пассивное выполнение задания.

**Упражнения и игры на развитие способности к сохранению равновесия**

Для развития способности к сохранению равновесия использовались как упражнения в движении, так и упражнения в статической позе: безопорное сидение на гимнастической скамейке, балансирование на одной ноге на малой опорной площадке, расхождение вдвоем на гимнастической скамейке, приседание и вставание с закрытыми глазами и т.д. Игровые упражнения на развитие чувства равновесия и совершенствование способности к сохранению равновесия (статического и динамического) приведены в приложении №3.

**Упражнения и игры на развитие способности к ориентации в пространстве**

Одной из важных коррекционных задач адаптивной физической культуры детей ограниченными возможностями является развитие их **ориентации в пространстве**. Для этого используются упражнения, связанные с изменением местонахождения детей размещения инвентаря в зале, изменением направления и условий движения. И двигательную реакцию воспитывают в играх, для этого изменяются условия применения сформированных навыков и умений. На занятиях также используется звуковое сопровождение, которое помогает развитию чувства ритма, вибрационной чувствительности, развитие медленных и быстрых звучаний, а также способствует развитию слухового восприятия и макромоторики тела. В систему упражнений входят движения корпуса тела (наклон в разные стороны), вводной части занятия применяют элементы следующих движений: ходьба (по кругу, на месте), бег, прыжки на месте, приседания, подскоки. При этом рекомендуется то, что характер этих движений должен быть разный: плавный, отрывистый, медленный быстрый, с музыкальным сопровождением (во время музыкально-ритмических отрезков занятий использовался слуховой аппарат), а также без речи и с речью, используют считалки, слова и фразы, сочетая их проговаривание с движениями.

В процессе занятий (особенно на начальных этапах) у детей развивают произвольно внимание, умение действовать по подражанию взрослому и по наглядному образцу (наглядно-образный характер). Затем они самостоятельно выполняют упражнения, ориентируясь на словесные инструкции воспитателя.

При этом рекомендуются разнообразные ***методические приемы***, способствующие развитию двигательной сферы. Из них, для детей с особыми образовательным потребностями наиболее целесообразны следующие:

- применение необычных исходных положений (бег из положения, сидя, прыжок и положения, стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положения (сесть, лечь, встать);

- изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;

- смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или обеих ногах;

-использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объем; фактуры способствующих развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующей разносторонней координации тонких мышечных ощущений;

-выполнение согласованных действий несколькими участниками (держась, за руки или за предмет, вдвоем, группой);

- более сложные сочетания основных движений. Например: использовать бег змейкой, обегая кубики, перепрыгивая на ходу неширокую канавку, доставая в прыжке до мяча.

- на занятиях АФК желательно использовать подвижные игры, имитационные и подражательные движения с яркими предметами, что повышает эмоциональное состояние детей. Учитывая повышенную возбудимость, снижение двигательных способностей детей, занятия нужно проводить спокойно, не требуя сразу точного выполнения задания, поощрять у них старательность и настойчивость.

Для развития способности к ориентации в пространстве применялись специальные задания: смена направления движения, повороты на месте в движении, метания различных мячей из разных исходных положений, выполнение движений после поворотов, упражнение в парах и группами, упражнения с предметами, бег змейкой с огибанием препятствий и т.д.

**Упражнения на расслабление и формирование осанки**

Упражнение на расслабление – растягивание. Оно уменьшает скованность, напряженность мышц, что характерно для данного контингента детей. Растягивать мышцы можно правильно и неправильно. Правильная растяжка проводится в состоянии расслабления, с фокусировкой внимания на растягиваемых мышцах. Чтобы расслабить, раскрепостить зажатую мышцу или группу мышц, требуется длительное время.

Растягивание следует выполнять медленно, без рывков и болевых ощущений. Наши мышцы защищены механизмом, который называют рефлексом растяжения мышц. Если растяжение выполнять рывками, с появлением боли, то импульсы к мышцам носят характер на сокращение, тем самым, защищая мышцы от травм. В результате сильное растяжение приводит к еще большему закрепощению мышц. Упражнение на расслабление, растяжку следует выполнять на разогретых мышцах. Разогреть все группы мышц и подготовить их к растяжке особенно эффективно удается с помощью подвижных игр. Даже различные по величине психофизической нагрузке игры хорошо стимулируют двигательную активность детей. Выполнять растяжение мышц дети начинают с 10-15 секундного легкого растягивания. Без рывков. Самым трудным в проведении и, контроле, за детьми упражнений на расслабление – объяснить, описать им те ощущения, которые они должны испытывать во время растяжки, как правильно расслабиться в данном положении, сконцентрировать внимание на определенных мышцах. Расслабляющие упражнения применялись для мышц спины, таза, ног, рук. После легкого растяжения амплитуду увеличивали до умеренного напряжения. Доходя до определенного рубежа (чувство натяжения, болезненность) дети старались расслабиться в этом положении, до тех пор пока чувство напряженности не окажется приятным (Я чувствую растяжку и мне совсем не больно). Если у кого-то не получалось, амплитуду уменьшали.

Основное в упражнении на расслабление это правильное дыхание. Детей обучали медленному, ритмичному дыханию. При наклонах вперед – выдох, при зафиксированном положении – медленное дыхание. По дыханию легко определить расслабился ребенок или нет. Если положение тела не мешает правильно дышать – значит расслабился.

**2.4. Методические приемы, способствующие развитию двигательной сферы детей с особыми образовательными потребностями:**

- применение необычных исходных положений (бег из положения сидя, лёжа, стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положения (сесть, лечь, встать);

- изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;

- смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или обеих ногах;

-использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры, способствующих развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующей разносторонней координации тонких мышечных ощущений;

-выполнение согласованных действий несколькими участниками (держась за руки или предмет, вдвоем, группой);

- более сложные сочетания основных движений. Например: использовать бег змейкой, обегая кубики, перепрыгивая на ходу неширокую канавку, доставая в прыжке до мяча;

- использование подвижных игр, имитационного и подражательного движения с яркими предметами, для повышения эмоционального состояния детей;

- проводить занятия в спокойной атмосфере, не требуя сразу точного выполнения задания, поощрять у них старательность и настойчивость, учитывать повышенную возбудимость и снижение двигательных способностей детей с ОВЗ;

- для развития способности к ориентации в пространстве применять специальные задания: смена направления движения, повороты на месте в движении, метания различных мячей из разных исходных положений, выполнение движений после поворотов, упражнение в парах и группами, упражнения с предметами, бег змейкой с огибанием препятствий и т.д.

1. **Организационный раздел**
   1. **Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает:**

**Оборудование и инвентарь**

**для физкультурного зала площадью от 60 кв.м.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование** | **Кол-во** |
| Полы – ковровое покрытие или спортивный паркет или модульное покрытие из ПФХ | **Согласно площади зала** |
| Зеркала | на одну стену |
| Шведская стенка | **4-5 шт** |
| Спортивно-игровой набор "Универсальный": "    половинки кирпичей  - 12шт. "    кирпичей - 8 шт. "    палки-балансиры -4 шт. "    обручи 60см - 4 шт. "    обручи 35см - 4 шт. "    стойки 35см - 16 шт. "    стойки 70см - 8 шт. "    клипсы - 12 шт. "    зажимы - 12 шт. "    следочки - 6 пар "    ладошки - 6 пар "    мешочки с бусинками - 10 шт. | **1** |
| Набор "Движение и ритм", 43 предм (цв. ленты,скакалки,платки,тамбурин,колокольца и т.д) | **1** |
| Туннель игровой "Поезд" (240х98х106 см) | **1** |
| Набор "Базовый" спортивно-игровой (34 элемента) | **1** |
| Спорткомплекс для малышей (другой код 447A, 4258) | **1** |
| Дополнительный набор подставок к WPL KM2009-088, WPL KM2000 (8шт полных и 8шт половинок) | **1** |
| Балансир "Подуй на шарик" (28х25х4,5см) | **5** |
| Балансир-доска "Рыбка" голубая (62х39,5х17см) | **5** |
| Качалка - балансир (прозрачная чаша) | **5** |
| Массажный диск (мягкий) (балансир-подушка) d=35 см | **10** |
| Мишень для метания,4 секции | **1** |
| Гимнастический набор (подстав-10шт, рейка-25шт палка-10шт, сумка-1шт, | **1** |
| Лесенка-балансир из 2-х деталей, внешний радиус 68см | **1** |
| Скамья гимнастическая 2м. (200\*22\*26см) фан | **5** |
| Туннель D60см, длина 2м., ИИ26 | **1** |
| Доска гладкая наклонная навесная (длина 1,5м ,ширина 24 см) | **2** |
| Лестница навесная с зацепами 420\*2280мм.(дерево) | **1** |
| Кочки на болоте (12 деревянных полушарий) | **1** |
| Волнистая тактильная дорожка (голубая) 8эл., 68х18х11см | **2** |
| Цветные речные камешки 6 эл. | **1** |
| Кочки "Ежик" (набор из 4 шт) | **3** |
| Мягкий модуль «Перекати-поле» | **2** |
| Развивающий туннель (вестибулярный тренажер) D=64см L=90см | **1** |
| Универсальный спортивный комплекс (2 арки,2 горки,2 бум,1 брус) | **1** |
| Бревно круглое мягкое (диам.30см, длина 120см) | **1** |
| Бревно трапециевидное (основания 40см и 20см, длина 150см, высота 20см)) | **2** |
| Мягкий модуль «Брус» 120х30х30см. | **10** |
| Набор для спортигр 28 эл. | **1** |
| Метроном | **1** |
| Магнитофон | **1** |
| Фитбольные мячи 45 см | **4** |
| Фитбольные мячи 55 см | **4** |
| Роллеры для пилатеса | **10** |
| Босу полусфера | **3** |
| Мячи ароматизированные | **2** |
| Мячи озвученные (комплект) | **4** |

Пространство, в котором осуществляется образование обучающихся, должно соответствовать общим требованиям, предъявляемым к образовательным организациям *(Ст. 15 ФЗ от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»).*

* 1. **Кадровые условия реализации**

Специалисты адаптивной физической культуры, реализующие АООП и СИПР на основе АООП должны иметь уровень образования не ниже среднего профессионального по профилю дисциплины с обязательным прохождением профессиональной переподготовки или повышением квалификации в области адаптивной физической культуры, подтвержденной сертификатом установленного образца. (*Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих". Приказ Минтруда России от 18 октября 2013 г. № 544н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)".)*

**3.3. Педагогический контроль на занятиях АФК**

Специалист должен обращать внимание на внешние признаки утомления и степень их выраженности у детей.

**Внешние признаки утомления обучающихся в процессе занятий**

**Адаптивной физической культурой**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наблюдаемые признаки | Степень выраженности утомления | |
| Небольшая | Средняя |
| Окраска кожи лица, шеи | небольшое покраснение лица | значительное покраснение лица |
| Потливость | незначительная | выраженная потливость лица |
| Характер дыхания | несколько учащенное, ровное | резко учащенное |
| Характер движений | бодрые, задания выполняются четко | неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей отмечается возбуждение, у других – заторможенность. |
| Самочувствие | хорошее, жалоб нет | жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий |
| Мимика | спокойное выражение лица | напряженное выражение лица |
| Внимание | четкое, безошибочное выполнение указаний | рассеянное, задания выполняются неточно |

* 1. **Медицинский контроль за условиями проведения занятий физической культурой**

Условия проведения занятий физической культурой должны соответствовать санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26).

**Приложение №1**

**Диагностическая карта**

дата «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

1. Ф.И. обучающегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Средства общения,***  ***речь*** | невербаль-ные | вербальные, отдельные звуки, слоговая речь | говорит фразы | примечание |
| ***Коммуникативная сфера*** | неконтактен | выполняет инструкции избирательно | выполняет инструкции, вступает в контакт | примечание |
| ***Змоционально-волевая сфера*** | агрессивен | эйфоричен | норма | примечание |
| ***Зрение*** | тотальные  нарушения | слабовидящий | норма | примечание |
| ***Состояние слуха*** | глухота | Слабослыша-щий | норма | примечание |
| ***Состояние ОДА*** | самостоятельно не передвигает-ся | передвигается  с помощью | передвигается  самостоятель-но | примечание |
| ***Состояние интеллекта*** | глубокая степень УО | умеренная УО | легкая УО, норма | примечание |

**Тестирование психомоторных способностей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Исходные показатели** | **После курса занятий** |
| Дата |  |  |
| **Физическая подготовленность** | | |
| уровень развития мелкой моторики |  |  |
| уровень развития координации движений |  |  |
| пространственная ориентировка |  |  |
| **Развитие физических качеств** | | |
| быстрота |  |  |
| гибкость |  |  |
| сила |  |  |
| выносливость |  |  |
| **Развитие психических процессов** | | |
| внимание |  |  |
| двигательная память |  |  |
| мышление |  |  |
| зрительная память |  |  |

**Литература**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития [Текст]:учебник/Л.Н. Ростомашвили. – М.:Советский спорт, 2009. – 224с.:ил. ISBN 978-5-9718-0421-5 |
|  | Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность /Н. А. Бернштейн. – М.: Наука, 1990. – С. 349. |
|  | Боген М. М. Обучение двигательным действиям /М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192с. |
|  | Губа В. К. Индивидуальные и групповые особенности моторики детей: учебное пособие для студентов ин-тов физической культуры /В. К. Губа; СГИФК, - Смоленск, 1989. – С. 41. |
|  | Кожевникова В. Т. Вестибулярная тренировка и упражнения на растяжение в физической реабилитации больных спастической диплегией. /В. Т. Кожевникова //Проблемы реабилитации детей с невролого-ортопедической патологией: городская юбилейная научно-практическая конференция. – М., 2003. – С. 76-80. |
|  | Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет /Л. П. Пензулаева. – М., 2001. – С. 112. |
|  | Сермеев Б. В. Пути повышения эффективности физического воспитания детей с отклонениями в развитии /Б. В. Сермеев// Дефектология. – 1990. – № 3. - С.-14. |
|  | Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников /Л. А. Смирнова. – М.:ВЛАДОС, 2002. – 45 с. |
|  | Частные методики адаптивной физической культуры [Текст]:учебник/под общ.ред.проф Л.В. Шапковой. – М.:Советский спорт, 2007. – 608с.:ил. ISBN 978-5-9718-0116-0 |
|  | Шпитальная О. А. Основные методические требования к проведению игровых рекреационных занятий с детьми младшего школьного возраста с нарушением интеллекта /О. А. Шпитальная //Вестник аспирантуры. Вып. 5. /СПбГАФК им. П.В. Лесгафта. – СПб., 1998. – С. 200. |