

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая учебная программа предназначена для индивидуального обучения учащегося 6 класса с НОДА и легким уровнем УО и составлена с учётом возрастных и психологических особенностей развития учащегося, уровня его знаний и умений. Уроки проводятся с учётом принадлежности к определённой медицинской группе ученика.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Цели программы:**

1.                 Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

2.                 Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).

3.                 Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

4.                 Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.

5.                 Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

**Основные задачи:**

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

2. Формирование туристических навыков, умение ходить, бегать, метать, бросать, играть в спортивные и подвижные игры;

3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

**Задачи:**

1. *Образовательные*: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

2.*Воспитательные*: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. *Коррекционно-компенсаторные*: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4.*Лечебно-оздоровительные и профилактические*: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. *Развивающие*: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В примерной рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

В структуру адаптивной физической культуры входят адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный спорт и физическая реабилитация. Каждый вид адаптивной физической культуры имеет свое назначение: адаптивное физическое воспитание предназначено для формирования базовых основ физкультурного образования; адаптивная двигательная рекреация — для здорового досуга, активного отдыха, игр, общения; адаптивный спорт — для совершенствования и реализации физических, психических, эмоционально-волевых способностей; физическая реабилитация — для лечения, восстановления и компенсации утраченных способностей.

Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с опорно-двигательными нарушениями.

Основной формой организованных занятий во всех видах адаптивной физической культуры является *урочная****форма,***исторически и эмпирически оправдавшая себя.

В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки подразделяются на:

• уроки образовательной направленности — для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;

• уроки коррекционно-развивающей направленности — для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;

• уроки оздоровительной направленности — для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

• уроки лечебной направленности — для лечения, восстановления и компенсации, утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т. п. (например, ежедневные уроки ЛФК в специальных школах-центрах для детей с ДЦП);

• уроки спортивной направленности — для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;

• уроки рекреационной направленности — для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Такое деление носит условный характер, отражая лишь преимущественную направленность урока. Фактически каждый урок содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики. Таким образом, наиболее типичными для детей с ограниченными функциональными возможностями являются ***комплексные уроки.***

Предусмотрены следующие виды работы на уроке:

- словесные: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды;

- физические упражнения: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

**Задачи:**

1. Развитие двигательных навыков.

2. Развитие психических процессов и речи.

3. Развитие познавательной деятельности.

4. Профессиональная ориентация.

**Принципы работы с детьми с ДЦП:**

**1. Создание мотивации.** Наилучший результат можно получить при оптимальной мотивации, желании и потребности работать. Педагогам необходимо создавать ситуации, при которых ребёнок может проявить активность - потянуться за игрушкой, повернуться, сесть, встать, участвовать в игре. Формирование интереса, мотивации возможно при правильной организации занятий: использование игровых моментов, особенно для детей дошкольного и младшего школьного возраста, правильный выбор сложности и темпа выполнения упражнений, подбора различных упражнений и средств.

Дети с ДЦП, как и все дети, любят играть. В игре, особенно коллективной, они часто выполняют движения, действия, которые в другой ситуации не выполняют. Лечебные игры включают коррекцию двигательных, кинестетических, зрительно-пространственных, речевых и других нарушений. Игр должно быть много, разнообразных и интересных для ребёнка, но всегда целенаправленных. Если игры очень сложные, то ребёнок отказывается работать, если слишком лёгкие - ему не интересно.

**2. Согласованность активной работы и отдыха.**Высокая утомляемость при физической и психической нагрузке требует согласования активной работы и отдыха, своевременного перехода к другой деятельности, до наступления утомления, пресыщения, надо чуть-чуть «не доиграть», чтобы не погасить желания действовать.

**3. Непрерывность процесса.**Занятия не могут проводиться курсами. Они должны быть регулярными, систематическими, адекватными, практически постоянными и в школе и дома.

**4. Необходимость поощрения.**Ребята с ДЦП, как и все дети нуждаются в поощрении, и если на уроке сегодня ребёнок был более активным, изобретательным, что-то сделал лучше, то это надо отметить, похвалить его, в конце занятия подвести итог, но не в коем случае нельзя сравнивать успехи детей.

**5. Социальная направленность занятий.**Работать над социально значимыми двигательными актами (протянуть руку, взять кружку, поднести ко рту, переложить игрушки),а не над отдельными движениями (сгибание или разгибание в локтевом суставе).

**6. Необходимость активизации всех нарушенных функций.** На каждом занятии активизировать наибольшее число пострадавших анализаторов (двигательные, кинестетические, речевые, зрительные, слуховые)

**7. Сотрудничество с родителями.**Обязательно сотрудничать с родителями, чтобы и дома продолжалось адекватное воздействие. Использовать лечебную силу движений в простом и разнообразном домашнем труде - почистить зубы, застелить постель, помыть посуду, подмести пол. Не отбивать желание у детей что-либо делать самим, поощрять их к этому, ни в коем случае не делать за детей то, что они могут сами.

**8. Воспитательная работа.**Необходимо воспитывать взаимопомощь, самостоятельность, чувство ответственности. Большую роль играет семья, в которой ребёнок проводит основную часть времени, подход и отношение родителей к решению проблем ребёнка. Родители должны создать условия для формирования максимальной самостоятельности и двигательной активности ребёнка, возможности его всестороннего развития. Семье нельзя замыкаться в себе, избегать контактов, широкого общения. Это вредно и для ребёнка и для родителей.

Урок по физическому воспитанию в школах является одним из основных предметов. При этом решаются образовательные, воспитательные и коррекционные задачи.

Программа по физическому воспитанию для детей с ДЦП имеет свои особенности.

В раздел общеразвивающих упражнений введены коррекционные упражнения для:

— коррекции позотонических реакций;

— расслабления мышц;

— формирования правильной осанки;

— опороспособности;

— формирования равновесия;

— развития пространственной ориентации и точности движений.

Гимнастика и легкая атлетика не выделяются в отдельные разделы, а используются доступные виды занятий. В каждый урок включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения и игры по упрощенным правилам. Используется индивидуальный подход к детям с учетом их психического развития.

Работа учителя физкультуры осуществляется в тесном контакте с врачом.

Требования к урокам физкультуры:

— постепенно увеличивать нагрузку и усложнять упражнения;

— чередовать различные виды упражнений, применяя принцип

рассеянной нагрузки;

— упражнения должны соответствовать возможностям учеников;

— должен быть индивидуальный подход;

— рационально дозировать нагрузку, не допускать переутомления;

— обеспечить профилактику травматизма и страховку.

Раздел «Прикладные упражнения» направлен на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых в быту, учебе и труде. В нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, прыжки, лазание и перелезаниеритмические и танцевальные упражнения, упражнения с предметами (гимнастическими палками, большими и малыми мячами, с флажками, с обручами). Из подвижных игр в программу включены наиболее распространенные игры, проводить которые необходимо по упрощенным правилам.

Дети должны заниматься в спортивной форме и спортивной обуви. Вопрос об использовании ортопедической обуви и аппаратов во время занятий решает врач.

Оценка успеваемости осуществляется в форме текущего учета. Нормативов нет, при оценке успехов учащихся учитываются двигательные возможности и характер дефекта.

Выделяют упражнения начального этапа физической подготовки, развивающего и тренирующего.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ»**

Курс «Физическая культура» изучается в 6 классе — 34 ч., (по 1 ч. в неделю).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

***В результате изучения предмета «Физическая культура» учащийся 6 класса, обучающийся индивидуально на дому, должен:***

***знать/понимать***

-роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма;

***уметь:***

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;

физической подготовленности и медицинских показаний;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

***использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:***

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Физическая культура и спорт в современном обществе***

***Базовые понятия физической культуры. Теория.***

- всестороннее физическое развитие человека

- адаптивная гимнастика

-спортивная подготовка

-здоровье и здоровый образ жизни человека

***Физическая культура человека. ТБ.***

-правила проведения самостоятельных занятий физической культурой

- правила проведения самостоятельных занятий спортом

-восстановительные процедуры

***Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность)***

– составление индивидуальных комплексов в зависимости от особенностей физического развития:

Движения головой с сохранением заданного положения туловища и конечностей. Основные положения рук: вниз, в сторону, вперед, за спину, на пояс, на голову, к плечам.Последовательные движение руками (и ногами) по подражанию и по инструкции. Движение кистей и предплечий в разных направлениях. Противопоставление одного пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой, выделение пальцев рук, поочередное сгибание и разгибание пальцев.

Сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стоп, круговое движение стоп.

Удержание палки различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка за головой.

- дыхательные упражнения:

В различных исходных положениях тренировать все типы дыхания. Дыхательные упражнения с руками на поясе, за головой. Развивать подвижность грудной клетки при выполнении усиленного дыхания (на вдохе приподнять надплечья, на выдохе надавливать ладонями на боковые поверхности грудной клетки). Изменение темпа вдоха и выдоха (по подражанию, под хлопки, под счет). Ритмичное дыхание при выполнении движений: вдох при поднимании рук, отведении их в сторону, выпрямление туловища

- активная гимнастика

Движения пальцами ноги и стопой с помощью, свободно, с преодолением сопротивления в исходном положении. Работа с большими и малыми мячами.

- специальные упражнения: работа с фитоболом – покачивания, катание мяча, отталкивание.

***Оценка эффективности занятий физической культурой***

–дневник самонаблюдения

-правила ведения дневника самонаблюдения

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование раздела | Тема уроков | Содержание деятельности |
| Дыхательные упражнения  (4ч) | Покачивания на фитболе в различных И.П | Соблюдение ТБ. Покачивания на фитболе в различных И.П  Ведение дневника. |
|  | Грудное дыхание при расслаблении | Соблюдение ТБ. Грудное дыхание при расслаблении.  Ведение дневника. |
|  | Брюшное дыхание при расслаблении. | Соблюдение ТБ. Брюшное дыхание при расслаблении.  Соблюдение ТБ. Ведение дневника. |
|  | Полное дыхание при расслаблении. | Соблюдение ТБ. Полное дыхание при расслаблении.  Ведение дневника. |
| Активная гимнастика  (13 ч) | Упражнения с отягощением с последующим расслаблением | Соблюдение ТБ. Упражнения с отягощением с последующим расслаблением  Ведение дневника. |
|  | Активная гимнастика для каждого сустава. | Соблюдение ТБ. Активная гимнастика для каждого сустава.  Ведение дневника. |
|  | Активная гимнастика с гимнастичекой палкой | Активная гимнастика с гимнастичекой палкой  Ведение дневника. |
|  | Упражнения с большими мячами. | Соблюдение ТБ. Упражнения с большими мячами.  Ведение дневника. |
|  | Упражнения с малыми мячами. | Соблюдение ТБ. Упражнения с малыми мячами.  Ведение дневника. |
|  | Активная гимнастика с гантелями | Соблюдение ТБ. Активная гимнастика с гантелями  Ведение дневника. |
|  | Формирование опороспособности. | Соблюдение ТБ. Формирование опороспособности.  Ведение дневника. |
|  | Пассивная гимнастка стоп. | Соблюдение ТБ. Пассивная гимнастка стоп. Ведение дневника. |
|  | Пассивно-активная гимнастика стоп. | Соблюдение ТБ. Пассивно-активная гимнастика стоп. Ведение дневника. |
|  | Упражнения на стуле с опорой конечностей. | Соблюдение ТБ. Упражнения на стуле с опорой конечностей. Ведение дневника. |
|  | Пассивно-активная гимнастика стоп. | Соблюдение ТБ. Пассивно-активная гимнастика стоп. Ведение дневника. |
|  | Развитие равновесия. | Соблюдение ТБ. Развитие равновесия. Ведение дневника. |
|  | Повороты головы, наклоны туловища | Соблюдение ТБ. Повороты головы, наклоны туловища сидя на стуле. Ведение дневника. |
| Упражнения на равновесие  (9ч) | Удерживать равновесие, лежа на фитболе. | Соблюдение ТБ. Удерживать равновесие, лежа на фитболе. Ведение дневника. |
|  | Удерживать равновесие, сидя на фитболе при подталкивании с разных сторон. | Соблюдение ТБ. Удерживать равновесие, сидя на фитболе при подталкивании с разных сторон. Ведение дневника. |
|  | Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. | Соблюдение ТБ. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Ведение дневника. |
|  | ОРУ, перед зеркалом с контролем осанки. | Соблюдение ТБ. ОРУ, перед зеркалом с контролем осанки. Ведение дневника. |
|  | Простые ОРУ, перед зеркалом с мешочком на голове. | Соблюдение ТБ. Простые ОРУ, сидя перед зеркалом с мешочком на голове. Ведение дневника. |
|  | Специальные упражнения в И.П. лежа с гимнастической палкой и контролем | Соблюдение ТБ. Специальные упражнения в И.П. лежа с гимнастической палкой и контролем осанки в зеркале Ведение дневника. |
|  | Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса в И.П. лежа. | Соблюдение ТБ. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса в И.П. лежа. Ведение дневника. |
|  | Полувисы | Соблюдение ТБ. Полувисы Ведение дневника. |
|  | Упражнения на фитболе для мышц спины и пресса. | Соблюдение ТБ. Упражнения на фитболе для мышц спины и пресса. Ведение дневника. |
| Упражнения на координацию  (9ч) | Разносторонние движения рук и ног, с поворотами головы в разные стороны. | Соблюдение ТБ. Разносторонние движения рук и ног, с поворотами головы в разные стороны. Ведение дневника. |
|  | Развитие координации движений. | Соблюдение ТБ. Игра на скорость реакции, с частой сменой движений конечностей. Ведение дневника. |
|  | Упражнения с гимнастической палкой. | Соблюдение ТБ. Упражнения с гимнастической палкой. Ведение дневника. |
|  | Упражнения с мячом: подкидывание ловля руками. | Соблюдение ТБ. Упражнения с мячом: подкидывание ловля руками. Ведение дневника. |
|  | Упражнения с мячом: отбивание поочередно каждой ногой, нога на мяче (вращения | Соблюдение ТБ. Игра на скорость реакции, с частой сменой движений конечностей. Ведение дневника. |
|  | Упражнения с мячом и гимнастической палкой: закатывание мяча в ворота. | Упражнения с мячом и гимнастической палкой: закатывание мяча в ворота. Ведение дневника. |
|  | Координационные упражнения для верхних конечностей | Соблюдение ТБ. Координационные упражнения для верхних конечностей Ведение дневника. |
|  | Сложные координационные упражнения для верхних и нижних конечностей | Соблюдение ТБ. Сложные координационные упражнения для верхних и нижних конечностей Ведение дневника. |
|  | Сложные координационные упражнения для верхних и нижних конечностей | Соблюдение ТБ. Ведение дневника. |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА**

Программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / под ред. Л.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой – СПб.: ЦДК проф.Л.Б.Баряевой,2011.- 480с.;

Программы специального (коррекционного) основного общего образования для учащихся со сложной структурой дефекта «Воспитание и обучении е детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития» / под.ред. И.М. Бгажноковой/;

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

*Учебно-практическое обо­рудование:*

перекладина навесная;

фитбол.;

мячи малые и большие (резиновые, теннисные, баскетбольные, футбольные);

палки гимнастические;