

Пояснительная записка

Целью данной программы является:

Создать комфортные коррекционно-развивающие условия, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащегося.

Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности в условиях совместной учебно-игровой деятельности.

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные задачи:

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащегося;
- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Общая характеристика курса

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. 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. В соответствии с этой целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. На уроках формируются элементарные двигательные функции,

выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных задач: учить готовиться к уроку физкультуры; учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз); учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя); учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя; учить правильному захвату различных предметов, их передаче; учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме; учить целенаправленным действиям под руководством учителя в играх.

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. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Программа составлена с учетом уровня обученности ребёнка, индивидуально дифференцированного к нему подхода. Школьнику предлагается материал, содержащий доступные для усвоения понятия. В целях максимального коррекционного воздействия в содержание программы включен учебно-игровой материал, коррекционно-развивающие игры и упражнения, направленные на повышение интеллектуального уровня обучающегося.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Возможные **личностные** результаты:

- 1) Осознание себя, как «Я»; осознание своей принадлежности к определенному полу; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 2) Развитие адекватных представлений о социальном социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться в школьные дела и др.;
- 3) Понимание собственных возможностей и ограничений, умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.;
- 4) Владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;
- 5) Способность к осмыслению социального окружения;
- 6) Развитие самостоятельности;
- 7) Овладение общепринятыми правилами поведения;

8) Наличие интереса к практической деятельности

Предметные результаты:

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений, освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств); освоение двигательных навыков, координации движений,
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью
- 3) Умение устанавливать связь телесного самочувствия с нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

Содержание курса

В настоящую программу включены следующие разделы: общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

Общеразвивающие, прикладные и корригирующие упражнения:

- Дыхательные упражнения по подражанию.
- Основные положения и движения (по подражанию).
- Передача предметов.

(Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое. Выполнение основных движений с удерживанием мяча. Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.

Подбрасывание мяча вверх. Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.)

Тематическое планирование

№ п/п	Тема
1	Дыхательные упражнения
2	Дыхательные упражнения по подражанию
3	Основные положения и движения (по подражанию). Упражнения для мышц и шеи. Наклоны головы вперед, назад.
4	Основные положения и движения (по подражанию). Упражнения для мышц и шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков.
5	Основные положения и движения (по подражанию). Упражнения для мышц и шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков. Наклоны головы в стороны с произнесением звуков.

6	Упражнения для мышц туловища.
7	Упражнения для мышц туловища, для формирования правильной осанки. Упражнения для мышц туловища «Дровосеки» - наклоны туловища вперед.
8	Упражнения для мышц туловища, для формирования правильной осанки. Упражнение «Маятник» - наклоны туловища в стороны.
9	Упражнения для мышц туловища, для формирования правильной осанки. Упражнение «Косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук.
10	Правильный захват мяча руками. Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев.
11	Правильный захват мяча руками. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью кверху и книзу. Расслабление кисти
12	Перекалывание мяча с одного места на другое. Перекалывание одной рукой, другой
13	Перекалывание мяча с одного места на другое. Перекалывание одной рукой, другой, двумя руками.
14	Выполнение основных движений с удерживанием мяча. Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, вниз, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
15	Выполнение основных движений с удерживанием мяча. Поднимание согнутой ноги вперед. Сгибание и разгибание стоп.
16	Катание мяча. Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку.
17	Катание мяча. Катание сидя на полу.
18	Катание мяча. Перекалывание на столе, стуле.
19	Подбрасывание мяча вверх. Подбрасывание мяча двумя руками.
20	Подбрасывание мяча вверх. Подбрасывание малого мяча одной рукой.
21	Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.
22	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игра «Слепая лиса».
23	Метание малого мяча правой и левой рукой вдаль..
24	Метание малого мяча правой и левой рукой вдаль, в цель.
25	Игры с элементами метания предметов «Подвижная цель», «Точно в цель».
26	Упражнения с флажками. Игра «Регулировщик».

27	Упражнения для расслабления мышц.
28	Упражнения для расслабления мышц. Игра «Дождик капает».
29	Игры на развитие гибкости. Игра «Змейка».
30	Упражнения для формирования равновесия.
31	Упражнения для формирования правильной осанки.
32	Упражнения для формирования правильной осанки.
33	Простейшие сочетания изученных движений.