****

**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по АФК составлена на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы/ под редакцией В.В.Воронковой по предмету «Физическая культура» – СПб: Просвещение, 2009.

Адаптированная программа составлена с учетом того, что у большинства обучающихся с умственной отсталостью наблюдаются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними. Имеются нарушения сердечно — сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих детей отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке, плоскостопие и различные стертые двигательные нарушения.

**Цель**: овладение обучающихся основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области АФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

**Задачи:**

1. Формировать у обучающихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.

2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.

4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

**Занятия АФК направлены:**

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);

- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);

- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);

- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);

- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);

- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

- занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

**Общая характеристика предмета**.

Адаптивная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности. Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечнососудистой, дыхательной и выделительной системах. Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, ассиметрии плеч, лопаток и сколиозов

**Место предмета в учебном плане**

Курс «Адаптивная физическая культура » изучается в 1 классе из расчёта 1 ч в неделю.

**Планируемый уровень подготовки обучающихся учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

**Личностными результатами** освоения обучающихся содержания программы по адаптивной физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения обучающихся содержания программы по адаптивной физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий лечебной физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения обучающихся содержания программы по адаптивной физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

**1 класс (33 часа)**

*Основы знаний.*

Форма одежды, правила поведения и передвижения в кабинете. Знание техники безопасности и правил пользования спортивными снарядами и тренажерами. Правила личной гигиены.

Построение в колонну, равнение в затылок. Размыкание на вы­тянутые руки вперед. Повороты по ориентирам.

*Вводная часть занятия.*

1. Корригирующие упражнения.

Основная стойка. Положение рук: на пояс, за голову. Поднима­ние на носки, на пятки, стойка на внешней стороне стоны, носки имеете, пятки врозь стойка на внутренней стороне стопы, носки врозь, пятки вместе. Простейшие сочета­ния изученных движении.

2. Упражнения для формирования правильной осанки.

Ходьба под музыку колонной по одному за учителем с мешочком на

голове. Руки на поясе.

Ходьба за направляющим по ориентирам с соблюдением ритма.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внешней и внутренней стороне стоны (руки на поясе) под музыку за учителем .Ходьба за направляющим по ориентирам с выполнением задания и соблюдением ритма.

б) занятие на тренажёре «Массаж стоп»

в) упражнения на шведской стенке по профилактике плоскостопия и улучшению координации движений, лазанье и спуск произвольным способом.

4. Разминка без предметов для всех групп мышц (шея, плечи, руки, пояс, ноги) под музыку по примеру учителя.

*Основная часть занятия.*

1. Корригирующие упражнения. Освоение главных исходных положений (поза «внимательного ученика», поза «удовольствия», положение лёжа на животе, руки в упоре у плеч, положение лёжа на спине, руки вдоль тела ладонями к полу.

Простейшие дыхательные упражнения (вдох: нюхаем цветок, выдох: греем дыханием руки).

2. Упражнения для формирования правильной осанки.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия.

4. Упражнения на равновесие.

*Заключительная часть занятия.*

1. Упражнения на тренажёре «Качели». Простейшие упражнения качания с помощью учителя.

2. Упражнение «Вис на шведской стенке» из положения стоя на нижней: перекладине, лицом к снаряду.

3. Упражнение по ориентированию в пространстве: игра с обручами: «Найди свой домик», «Кто лишний?»

**Планируемые результаты освоения обучающимися курса «Адаптивная физкультура» в 1 классе.**

***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 1 класса.***

**Знать:** форму одежды для занятий, правила поведения в кабинете ЛФК, технику безопасности при пользовании спортивными снарядами и тренажёрами, для чего они применяются.

**Уметь:** ходить в колонне по одному на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы, ходить с мешочком на голове, выполнять за учителем любые из упражнений, перечисленных в «Основной части»занятия, технически верно с небольшим (2-3 раза) количеством повторений, выполнять упражнения под музыку в определённом ритме, пользоваться тренажёрами под наблюдением учителя.