**Паспорт методики**

**Разработал учитель ГБОУ №439 Петродворцового района Чеченкова Е.В.**

**Обучение жизненно необходимых двигательных умений и навыков учащихся с тяжёлыми и множественными нарушениями развития (учащиеся, передвигающиеся самостоятельно) по предмету «Адаптивная физическая культура»**

**Цель:** Освоение учащимся системы двигательной координации, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

**Задачи:**

1. Охрана и укрепление здоровья учащихся;
2. Формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
3. Развитие психофизических качеств (таких как быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость);
4. Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
5. Совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
6. Воспитывать навыки дисциплинированности, организованности, элементарной самостоятельности.

**Целевая аудитория:** учащиеся с тяжёлыми и множественными нарушениями развития

8 - 16 лет. Учащиеся, передвигающиеся самостоятельно.

**Содержание методики**

***Формы организации учебного процесса:***

*Начало учебного года* ***–*** 1 сентября. Учебный год строиться по полугодиям. *Продолжительность учебной недели* - 5 дней.

Уроки проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного урока 35 минут. При обучении детей с тяжёлыми и множественными нарушениями развития рекомендуется безотметочная система обучения.

***Форма проведения урока:***

* *Традиционный (классический) урок (*по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части).
* *Игровой урок,* построенный на командных играх: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.
* *Урок тренировочного типа* для отработки определенных движений или упражнений *(*ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, упражнения с мячом и т.д.).
* *Сюжетно - игровой урок -*комплексный, объединенный одним игровым сюжетом и включающий задания по развитию речи и музыкальные номера.
* *Ритмическая гимнастика (*урок, состоящий из танцевальных движений).
* *Самостоятельный урок по интересам*.
* *Урок серии "Изучаем свое тело" (*беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой медицинской помощи).
* Обучающий урок, на котором разучиваются новые упражнения.
* *Урок с одним пособием*, на котором отрабатываются разнообразные упражнения с одним спортивным предметом в различных видах деятельности (прыжках, беге, метании, лазании, равновесии).
* *Тематические занятия (*с одним видом физических упражнений).
* *Контрольно-проверочный урок,*  направленное на выявление отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения.
* Урок с использованием тренажеров.

***Формы работы на уроке:***

* фронтальная работа;
* работа в микрогруппе;
* индивидуальная работа.

**Методы и приёмы:**

***Формы обучения:*** на уроках используются следующие методы: *словесный* (инструкция, образный сюжетный рассказ, считалки, потешки, песенки), *наглядный* (показ, тактильное прикосновение руки, обследование пособий), *практический* (воспроизведение физических упражнений)*,* *игровой* (игровой сюжет) и *соревновательный*: типа "Кто быстрей принесет флажок", "Кто дальше бросит мяч" (Л. Коровина). Уроки могут проходить в классе, на улице, в зале, в холле.

**Структура урока**

1. Вводная часть. Организационный момент.

1. Ритуал «Приветствие»

*-* ***Кто здесь?***

 ***Кто здесь? Кто пришёл?***

 ***Это (имя ребёнка)*** *– поглаживание по руке*

***(имя ребёнка) 2 раза*** *– обозначение себя «Я» рукой с помощью педагога*

***(имя ребёнка), привет!*** *- рукопожатие*

*Далее идёт повторение текста, только с именем педагога.*

1. Подготовительная часть
2. Комплекс общеразвивающих упражнений:

а) корригирующая ходьба;

б) различные виды ходьбы;

в) построения и перестроения;

г) повороты;

д) различные виды бега;

е) упражнения в равновесии.

1. Сообщение темы.
2. Основная часть.
3. Основные виды движений:

а) метание;

б) лазание;

в) прыжки;

г) равновесие;

д) подвижная игра.

1. Заключительная часть.
2. Упражнение на расслабление под музыку:

а) различные виды ходьбы;

б) упражнения на восстановление дыхания;

в) малоподвижные развивающие игры;

г) игры на развитие творческого воображения;

д) телесно-тренировочные упражнения;

е) дыхательная гимнастика;

ж) хоровод.

1. Оценка деятельности детей (похвала, поощрение).

3. Ритуал «Прощание».

***- До свиданье (имя ребёнка)!***

 ***Пока, пока, пока!*** *- помахивание рукой*

P.S: Ритуал «Приветствие» и «Прощание» проводиться с каждым ребёнком индивидуально.

В каждую из частей урока можно вводить музыкальное сопровождение (аудиозапись песен, мелодий, музыкальный инструмент, видио слайд, звуковые игрушки), стихи, потешки.

При подборе упражнений для комплекса общеразвивающих упражнений необходимо учесть следующее: 1) они должны соответствовать требованиям программы по гимнастике для детей данной категории; 2) должны быть простыми по форме и в основном знакомы детям. Один комплекс проводится в течение месяца, а затем меняется и усложняется, т.к. снижает интерес и навыки выполнения упражнений усваиваются.

Все упражнения усваиваются только в процессе многократного повторения, каждое упражнение повторяется целиком в неизменном виде.

По мере накопления учащимися двигательного опыта, подвижные игры и игровые упражнения нужно усложнять. Кроме того, усложнение делает интересными для учащихся хорошо знакомые игры.

Варьируя игру, нельзя менять замысел и композицию игры, но можно:

* увеличивать дозировку (повторность и общую продолжительность игры);
* усложнить двигательное содержание (смена видов движений);
* изменить размещение играющих на площадке;
* сменить сигнал (вместо словесного, звуковой или зрительный);
* провести игру в нестандартных условиях;
* усложнить правила.

 Опираясь на исследования Д.В.Хухлаевой, Т.И.Осокиной, Э.Я.Степаненковой, М.А.Руновой, Н.Аксеновой и др. с целью повышения двигательной активности детей во время урока, необходимо использовать следующие методы и приемы:

* использование    упражнений    преимущественно    динамического характера, направленных на развитие различных групп мышц; требующих координации движений, ловкости и выносливости;
* соответствие содержания игр и упражнений индивидуальным двигательным особенностям и возможностям детей;
* применение разных способов организации детей;
* рациональное использование окружающей среды и пространства, оборудования и пособий;
* стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребенка;
* активизация мыслительной деятельности ребенка, самостоятельности и развитие творческих двигательных способностей;
* создание  благоприятных условий для положительных эмоциональных и нравственно - волевых проявлений ребенка;
* лаконичное объяснение заданий и четкий показ упражнений;
* создание  специальных  ситуаций  для  проявления  таких  качеств ребенка, как решительность, смелость, находчивость;
* использование музыкального сопровождения во время разминки, упражнений на расслабление, хорошо знакомых детям двигательных заданий и игр;
* вариативность подвижных игр, приемов их усложнения.

**Приёмы обучения**

**1 этап обучения (1-4 кл.)**

При обучении навыкам используется организующая, обучающая, направляющая помощь. Действия выполняются с помощью приёма «рука в руке» и под полным контролем взрослого.

***Построение и перестроение***

* Упр. в построение в одну шеренгу (друг за другом), держась за шнур (талию, без поддержки): игра «Поезд»
* Упр. в построении парами: игра «Найди пару»

***Ходьба и упражнения в равновесии***

* Ходьба за учителем врассыпную
* Ходьба в заданном направлении (к игрушке, по сенсорной дорожке)
* Ходьба с предметами (игрушкой, погремушкой, ленточкой) в заданном направлении
* Ходьба с предметами по игровой дорожке
* Ходьба друг за другом под музыку
* Упр. в перешагивании через незначительные препятствия (верёвку, шнур, игрушку)
* Ходьба по дорожкам из различного материала и дорожкам, составленных из мягких модулей
* Ходьба по кругу, держась за обруч, за руки
* Повороты вокруг своей оси с поддержкой педагога (кружиться)

***Бег***

* Бег за учителем врассыпную
* Бег в заданном направлении (к игрушке, по сенсорной дорожке)
* Бег с предметами (игрушкой, погремушкой, ленточкой) в заданном направлении
* Бег с предметами по игровой дорожке
* Бег друг за другом под музыку
* Бег по дорожкам из различного материала
* Бег по кругу, держась за обруч, за руки

***Прыжки***

* Поскоки на месте на двух ногах, держась за руки: упр. «Пружинка»
* Прыжки на мячах и надувных игрушках – прыгунах (гимнастических мячах, фитболе)

***Катание, бросание, ловля округлых предметов***

* Упр. в прокатывании мяча двумя руками друг другу, под дуги, между предметами
* Прокатывание мяча с горки, ориентируясь на размеры
* Перекладывание массажных мячей из руки в руку, сжимая и разжимая их
* Передача мяча друг другу
* Игровые упр. с шариками в сухом бассейне (бросание, собирание шариков, погружение в них)
* Упр. с набивными (сенсорными) мячами: сидя на мяче, опираясь о пол ногами, удерживая статистическую позу с поддержкой
* Катание на сенсорном мяче, лёжа на животе
* Доставать из бассейна мячи, сидя или стоя на полу
* Ловля мяча, брошенного учителем
* Бросание мягких мячей вперёд
* Бросание мячей в сухой бассейн
* Бросание мяча учителю

***Ползание и лазанье***

* Упр. в ползании на животе и на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя
* Упр. в проползании на четвереньках под дугой, рейкой, в ворота, составленных из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»)
* Игры в сухом бассейне («купание», ползание по шарикам)
* Подтягивание вверх на руках с положения лёжа (сидя), держась за поручни (палку)

**2 этап обучения (5-7 кл.)**

При обучении навыкам используется дозированная, направляющая, стимулирующая помощь. Действия выполняются по подражанию с поддержкой и под контролем взрослого.

***Построение и перестроение***

* Упр. в построение в одну шеренгу (друг за другом), держась за шнур (талию, без поддержки) по сигналу: игра «Поезд»
* Упр. в построении парами по сигналу: игра «Найди пару»

***Ходьба и упражнения в равновесии***

* Ходьба за учителем в одну шеренгу
* Ходьба в заданном направлении (к игрушке, по сенсорной дорожке) парами
* Ходьба с предметами (игрушкой, погремушкой, ленточкой) в заданном направлении по сигналу
* Упр. в перешагивании через незначительные препятствия (верёвку, шнур, игрушку) парами
* Ходьба по дорожкам из различного материала и дорожкам, составленных из мягких модулей под ритмичную музыку
* Ходьба по кругу, держась за руки
* Повороты вокруг своей оси парами (кружиться)

***Бег***

* Бег за учителем в одну шеренгу
* Бег в заданном направлении (к игрушке, по сенсорной дорожке) парами
* Бег с предметами (игрушкой, погремушкой, ленточкой) в заданном направлении по сигналу
* Бег по дорожкам из различного материала под ритмичную музыку
* Бег по кругу, держась за руки

***Прыжки***

* Поскоки на месте на двух ногах, держась за руки: упр. «Пружинка», «Зайчики»
* Прыжки на мячах и надувных игрушках – прыгунах (гимнастических мячах, фитболе) по сигналу

***Катание, бросание, ловля округлых предметов***

* Прокатывание мяча по полу одной рукой: упр. «Сбей кеглю»
* Бросание мяча (диаметр 20 см) в подушку, установленная вертикально или горизонтально
* Бросание мяча (диаметр 20 см) на дальность (расстояние 40-70 см) в вертикальную цель
* Упр. с набивными (сенсорными) мячами: сидя на мяче, опираясь о пол ногами, удерживая статистическую позу самостоятельно
* Бросание мяча в корзину
* Бросание мяча в обруч, расположенный горизонтально на расстоянии от пола 30-40 см
* Бросание мяча вверх
* Отбивание мяча (мяча на шнуре) ногой от пола (2-4 раза подряд)

***Ползание и лазанье***

* Ползание в различных направлениях по сигналу
* Перелезание через незначительные препятствия (мягкие модули)
* Влезать на стул, скамейку, спускаться с них

**3 этап обучения (8 - 9 кл.)**

При обучении навыкам используется дозированная, стимулирующая помощь. Действия выполняются по последовательной инструкции самостоятельно под частичным контролем взрослого.

***Построение и перестроение***

* Упр. в построение в одну шеренгу (друг за другом), держась за талию, без поддержки по сигналу: игра «Поезд»
* Упр. в построении парами по сигналу: игра «Найди пару»

 ***Ходьба и упражнения в равновесии***

* Ходьба друг за другом под музыку в заданном направлении
* Ходьба в заданном направлении (к игрушке, по сенсорной дорожке) в одну шеренгу, парами
* Ходьба с предметами (игрушкой, погремушкой, ленточкой) в заданном направлении по сигналу
* Ходьба с предметами по игровой дорожке в одну шеренгу, парами
* Упр. в перешагивании через препятствия (верёвку, шнур, игрушку) высотой от пола 20-30 см
* Ходьба по дорожкам из различного материала и дорожкам, составленных из мягких модулей под ритмичную музыку
* Ходьба по кругу, держась за руки
* Повороты вокруг своей оси с предметами (кружиться)

***Бег***

* Бег друг за другом под музыку в заданном направлении
* Бег в заданном направлении (к игрушке, по сенсорной дорожке) в одну шеренгу, парами
* Бег с предметами (игрушкой, погремушкой, ленточкой) в заданном направлении по сигналу
* Бег с предметами по игровой дорожке в одну шеренгу, парами
* Бег по дорожкам из различного материала под ритмичную музыку
* Бег по кругу, держась за руки

***Прыжки***

* Поскоки на месте на двух ногах, держась за руки: упр. «Пружинка»
* Прыжки на мячах и надувных игрушках – прыгунах (гимнастических мячах, фитболе) с продвижением вперёд

***Катание, бросание, ловля округлых предметов***

* Бросание и ловля мяча учителю, друг другу (2-3 раза)
* Перебрасывать мяч друг другу
* Бросание мячей разных размеров в обруч, подвешенный вертикально над полом на расстоянии 15-20 см
* Игровые упражнения с набором «Набрось кольцо»: «Брось колечко», «Дойди до стойки и надень колечко», «Раз колечко, два колечко», «Слушай и бросай» (по цвету и количеству)
* Отбивание мяча (мяча на верёвке) ногой от пола (2-7 раз подряд)
* Метание мячей малого размера в вертикальную (1-1,5м) и горизонтальную цель (расстояние 2-2,5м)
* Бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола

***Ползание и лазанье***

* Ползание в различных направлениях по сигналу
* Перелезание через незначительные препятствия (мягкие модули)
* Влезать на стул, скамейку, спускаться с них

Методика является развивающей и предусматривает 3 этапа обучения со ***сроком*** ***реализации*** 9 лет: 1 этап обучения – 1-4 кл. , 2 этап обучения – 5-7 кл. , 3 этап обучения – 8-9 кл. Предложенная блоки работы на каждом этапе обучения повторяются, меняется только содержание работы, оборудование, дозировка и общеразвивающие упражнения и игры. Обучение учащихся на каждом этапе обучения могут быть увеличены и определены в зависимости от индивидуальных возможностей каждого конкретного ученика, а не возраста.

**Перечень оборудования и материала.**

Шнур, верёвки

Аудиозапись, колокольчик, свисток

Сенсорный коврик

Игрушки, ленточки, флажки, погремушки

Массажные мячи разных размеров, фитбол, мячи на верёвке диаметром 20см, мячи набивные (сенсорные), пластмассовые, футбольные, текстильные, резиновые

Набор кеглей

Мягкий модульный набор «Радуга», «Забава»

Сенсорные дорожки, коврики

Обручи

Корзины, подушки, контейнер для игрушек

Молярный скотч

Набор «Набрось кольцо»

Сухой бассейн с шарами

**Предполагаемые результаты**

***Требования к уровню подготовки обучающихся.***

Обучающиеся должны уметь:

* совершать построение в одну шеренгу, парами, круг;
* передвигаться по классу (залу) самостоятельно;
* ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, пол, углы);
* выполнять простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);
* пользоваться приёмами правильного дыхания по подражанию;
* выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;
* ходить и бегать друг за другом, по кругу, врассыпную;
* владеть навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;
* выполнять действия с мячом (передавать, прокатывать, бросать, ловить, метать);
* сохранять равновесие в процессе движения по сенсорным тропам и дорожкам;
* переносить различные грузы;
* кружиться на месте;
* выполнять целенаправленные действия под контролем учителя в подвижных играх

Обучающиеся должны знать:

* название, назначение оборудование и виды упражнений с ними;
* содержание комплексов общеразвивающих упражнений;
* правила поведения в зале;
* название и содержание подвижных и спортивных игр.

**Используемая литература**

1. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л.Б. Баряева, Д.И. Бойков, В.И. Липакова и др.; Под. ред. Л.Б. Баряева, Н.Н. Яковлевой. – СПб.; ЦПК проф. Л.Б. Баряева, 2011.
2. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников.- М.: Владос, 2003.
3. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
4. http://doshkolniki.org/
5. www.coolreferat.com