**Аннотация к рабочей программе по учебному предмету**

**«Адаптивная физическая культура»**

**1 года обучения**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа локальный нормативный акт, определяющий объем, порядок, содержание изучения и преподавания учебной дисциплины, основывающихся на учебном плане образовательного учреждения.

Рабочая программа составлена на основе Адаптированной общеобразовательной программы ГБОУ школы № 657, учебного плана ГБОУ школы № 657 и программы образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью/ Л.Б. Баряева, Д.И. Бойков, В.И. Липакова и др.; Под ред. Л.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой. – СПб: ЦДК проф. Л.Б.Баряевой, 2011г.

**Цели рабочей программы:**

1. Восстановление и совершенствование физических и психофизических способностей учащихся с отклонением в развитии;
2. Активизация процесса социальной адаптации учащихся с отклонениями в развитии средствами адаптивной физической культуры.

З**адачи рабочей программы:**

*Образовательные задачи:*

1. Освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков;
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;

*Развивающие задачи:*

1. Оптимальное развитие основных двигательных качеств: выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции.
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки;
4. Обогащение словарного запаса;

*Оздоровительные и коррекционно-компенсаторные задачи:*

1. Профилактика заболеваний, укрепление и развитие сердечно - сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, коррекция нарушений осанки.

2. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма воспитанников.

3. Активизация защитных сил организма ребенка.

4. Повышение физиологической активности органов и систем организма.

5. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышения или занижения самооценки, нарушения координации движений, гиподинамии и др.).

6. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

7. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

8. Создание благоприятных коррекционных развивающих условий для лечения и оздоровления организма воспитанников средствами физической культуры.

*Воспитательные задачи:*

1. Воспитание в детях уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у воспитанников осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.
5. Формирование способности объективно оценивать свои возможности.

Предмет «Адаптивная физическая культура» включен, как обязательный учебный предмет в Учебный план (2вариант) 1 класс ГБОУ школы № 657 Приморского района СПб. На изучение программы отведено 66 часов, соответствующее годовому календарному плану.

При разработке рабочей программы по предмету «Адаптивная физическая культура» для учащихся 1-го класса учитывалось, что у большинства детей имеются нарушения сердечно- сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих из них отсутствует согласованность дыхательной и двигательной нагрузки, различные отклонения в осанке, плоскостопие и различные двигательные нарушения.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

В соответствии с учебным планом ОУ 66 часов.Продолжительность одного урока – 40 минут. Реализация данной рабочей программы способствует использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий, предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков.

Для решения педагогической задачи по формированию ключевых компетенций на уроках адаптивной физической культуры используются следующие механизмы, методы, средства:

- коммуникативные компетенции: умение общаться со сверстниками и взрослыми людьми, умение работать самостоятельно, самоконтроль.

- здоровьесберегающие компетенции: знать и применять правила личной гигиены, уметь заботится о собственном здоровье, личной безопасности, владеть способами оказания первой медицинской помощи.

- учебно – познавательные компетенции: межпредметная связь: окружающий мир, рисование, математика.

Контроль и учёт достижений учащихся ведётся по специально разработанной системе и направлен на диагностирование образовательного результата освоения программы образования.

Используемые формы контроля и учёта:

- аттестация по мониторинговой системе;

- формы учета достижений (урочная деятельность - анализ текущей успеваемости, внеурочная деятельность – участие в соревнованиях, спортивных секциях, спортивных кружках).

Основной формой организации учебного процесса является классно-урочная система. Организация сопровождения учащихся направлена на:

- создание оптимальных условий обучения;

-исключение психотравмирующих факторов;

- сохранение психосоматического состояния здоровья учащихся;

- развитие положительной мотивации к освоению программы;

- развитие индивидуальности и одаренности каждого ребенка.

**Средства, используемые для реализации рабочей программы:**

1. Физические упражнения;
2. Дыхательная и пальчиковая гимнастика;
3. Фитболгимнастика;
4. Материально-технические средства АФК: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь и пр.;
5. Наглядные средства обучения.

**Структура программы**

В данную программу включен учебный материал, доступный учащимся с нарушениями в развитии. В программу включены допустимые гимнастические упражнения (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметом и без предмета, упражнения в лазании и в равновесии, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения), исключающие акробатику, снарядовую гимнастику, кувырки, и упражнения на гибкость, увеличивающие подвижность позвоночника. Применение специальных упражнений дает возможность нормализовать кривизну позвоночного столба, угол наклона таза, положение и форму грудной клетки, добиться симметричного стояния пояса верхних конечностей. Легкоатлетические упражнения представлены в программе метанием в цель и беговыми упражнениями. Метание в цель отличается от техники спортивного метания и производится без разворота корпуса, а только за счет отведения руки вверх-назад. Метание на дальность не применяется. Разрешается метать в горизонтальную и вертикальную цели. Для совершенствования навыков метания применяются игры с метанием в цель. Для коррекции осанки включены:

-корригирующие и общеразвивающие упражнения;

-упражнения для формирования правильной осанки;

-упражнения для профилактики плоскостопия;

- упражнения на фитболах, обеспечивающие укрепление мышечного корсета;

-упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат;

-упражнения на мелкую моторику рук;

- упражнения на укрепление и формирование правильного дыхания;

-подвижные игры, направленные на развитие двигательных навыков, физических качеств, развитие внимания, памяти, кинестетических восприятий.

Для повышения заинтересованности учащихся занятия проводят­ся с музыкальным сопровождением. Это развивает также чувство ритма, гармонии с окружающим миром.

**Структура занятия**

Программа рассчитана на систематические занятия по 2 часа в неделю. Начинаются занятия с разминочной, подготовительной части, которая проводится с различными предметами (резиновые и набивные мячи, мешочки с песком, обручи и гимнастические палки) или без них.

Основная часть занятия построена в игровой форме, способст­вует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков учащихся, которые охотно выполняют упражнения, превращаясь по ходу составленной с учителем сказки-фантазии в различных животных (кошка, змея, лошадка ...), насекомых (муравей, бабочка ...) и других персонажей живой природы.

Заключительная часть занятия танцевально-игровая, в которой учащиеся играют в игры, расслабляются, получают навыки общения, раскованного движения, ориентировки в пространстве.

**Требования к знаниям и умениям учащихся**

В обучении и развитии учащихся с умеренной умственной отсталостью невозможно ориентироваться на усвоение определенного набора знаний, умений и навыков, т.к. учащиеся имеют ограниченную способность к восприятию и воспроизведению полученных сведений. Увеличение знаний, умений и навыков может идти, как за счет увеличения объема получаемой информации, так и за счет самостоятельности выполнения предлагаемых заданий.

**Литература:**

Программа образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью»

под редакцией Л.Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой

**Учебно-тематический план программы «Адаптивная физическая культура»**

**1-1-1 класс - 2 часа в неделю**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | Дата план. |
| 1 | Правила передвижения к месту занятий. Техника безопасности на уроках АФК. | 1 |  |
| 2 | Форма одежды и правила личной гигиены | 1 |  |
| 3 | Знакомство учащихся с физкультурным залом. С оборудованием и спортивным инвентарем спортивного зала. | 1 |  |
| 4 | Построение в колонну по одному с помощью учителя | 1 |  |
| 5 | Построение в колонну по одному с помощью учителя | 1 |  |
| 6 | Построение в шеренгу по одному в нарисованных кружках. | 1 |  |
| 7 | Построение в шеренгу по одному в нарисованных кружках | 1 |  |
| 8 | Передвижение за учителем в колонне: прямо, в обход по залу, по кругу, с изменением направления. | 1 |  |
| 9 | Передвижение за учителем в колонне: прямо, в обход по залу, по кругу, с изменением направления. | 1 |  |
| 10 | Выполнение движений по команде учителя: «Пошли!», «Встать!», «Побежали!». | 1 |  |
| 11 | Выполнение движений по команде учителя: «Пошли!», «Встать!», «Побежали!». | 1 |  |
| 12 | Ходьба обычная, с активной разноименной работой рук. | 1 |  |
| 13 | Ходьба по линии, начерченной на полу | 1 |  |
| 14 | Ходьба друг за другом обычным шагом. | 1 |  |
| 15 | Свободный бег. | 1 |  |
| 16 | Бег с активной работой рук, ног. | 1 |  |
| 17 | Бег вслед за учителем, в направлении учителя, в разных направлениях | 1 |  |
| 18 | Бег вслед за учителем, в направлении учителя, в разных направлениях | 1 |  |
| 19 | Упражнения в беге в заданном направлении с игрушкой (флажком, ленточкой, эстафетной палочкой). | 1 |  |
| 20 | Упражнения в беге в заданном направлении с игрушкой (флажком, ленточкой, эстафетной палочкой). | 1 |  |
| 21 | Вводное занятие «Здравствуй игра». Правила поведения на уроке подвижных игр | 1 |  |
| 22 | Ознакомление с русскими народными считалками в игре. | 1 |  |
| 23 | Правила игры. Обязательны ли они для всех? Ознакомление с русской народной игрой «У медведя во бору». | 1 |  |
| 24 | Ознакомление с правилами русской народной игры «Гуси-лебеди». Закрепление правил игры. | 1 |  |
| 25 | Ознакомление с правилами русской народной игры «Блуждающий мяч». | 1 |  |
| 26 | Ознакомление с правилами русской народной игры «Блуждающий мяч». | 1 |  |
| 27 | Игры с элементами прыжков: «Попрыгунчики-воробушки», «По кочкам и пенечкам» | 1 |  |
| 28 | Поисковые игры. «Найди нужный цвет», | 1 |  |
| 29 | Поисковые игры. «Сортировка овощей и фруктов». | 1 |  |
| 30 | Русские народные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Раз, два, три – фигуру покажи», «Совушка - сова». | 1 |  |
| 31 | Ознакомление с белорусскими народными играми: «Хлоп, хлоп убегай», «Ежик и мыши». | 1 |  |
| 32 | Веселая скакалка: «Вращающаяся скакалка», «Скакалка под ногами». | 1 |  |
| 33 | Школа мяча. Техника владения мячом различного диаметра (теннисного, резинового, фитбола). Игра «Кто дальше прокатит мяч». | 1 |  |
| 34 | Подвижные игры с мячом: «Гонка мячей», «Сбей мяч», «Мяч водящему». | 1 |  |
| 35 | Подпрыгивание на месте на двух ногах. | 1 |  |
| 36 | Подпрыгивание на месте на двух ногах. | 1 |  |
| 37 | Спрыгивание с высоты 10-20 см с помощью учителя. | 1 |  |
| 38 | Спрыгивание с высоты 10-20 см с помощью учителя | 1 |  |
| 39 | Прыжки на месте и с продвижением вперед, в сторону, назад на одной и двух ногах. | 1 |  |
| 40 | Прыжки на месте и с продвижением вперед, в сторону, назад на одной и двух ногах. | 1 |  |
| 41 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги. | 1 |  |
| 42 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги. |  |  |
| 43 | Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, с продвижением вперед. | 1 |  |
| 44 | Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, с продвижением вперед |  |  |
| 45 | Значение утренней гимнастики. | 1 |  |
| 46 | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |  |
| 47 | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |  |
| 48 | Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу, под дуги, между предметами. | 1 |  |
| 49 | Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу, под дуги, между предметами. | 1 |  |
| 50 | Ловля мяча, брошенного учителем | 1 |  |
| 51 | Ловля мяча, брошенного учителем |  |  |
| 52 | Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. | 1 |  |
| 53 | Бросание мяча учителю. | 1 |  |
| 54 | Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу, под дуги, между предметами. | 1 |  |
| 55 | Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу, под дуги, между предметами | 1 |  |
| 56 | Подвижные игры с мячом: «Гонка мячей», «Сбей мяч», «Мяч водящему». | 1 |  |
| 57 | Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу, под дуги, между предметами. | 1 |  |
| 58 | Ознакомление с белорусскими народными играми: «Хлоп, хлоп убегай», «Ежик и мыши». | 1 |  |
| 59 | Построение в шеренгу по одному в нарисованных кружках. | 1 |  |
| 60 | Подвижная игра «Дождик, дождик – кап-кап-кап» | 1 |  |
| 61 | Подвижная игра «Добрый зонтик» | 1 |  |
| 62 | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |  |
| 63 | Подвижная игра «Воробьи и автомобиль». | 1 |  |
| 64 | Подвижная игра «»Дети и колокольчик» | 1 |  |
| 65 | Подвижная игра «Поезд» | 1 |  |
| 66 | Подвижная игра «Самолеты» | 1 |  |
|  |  |  |  |
|  | Итого: | 66 |  |