**Аннотация к рабочей программе по учебному предмету**

**«Адаптивная физическая культура»**

**для дополнительного класса**

**Пояснительная записка**

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

Рабочая программа составлена на основе Адаптированной общеобразовательной программы ГБОУ школы № 657, учебного плана ГБОУ школы № 657 на 2017-2018 учебный год и программы образования учащихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком с умеренной тяжёлой, глубокой умственной отсталостью является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

**Цель рабочей программы**

Повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

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 пространственной ориентации.
5. Обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильно-двигательной).

Развивающие задачи:

1. Развитие физических качеств, такие как выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость, точность движений, двигательной реакции, а также общей и мелкой моторики.
2. Развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировке в пространстве.
3. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.
4. Обогащение словарного запаса.
5. Развитие речи через движение
6. Развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации.

Оздоровительные задачи:

1. Профилактика заболеваний, укрепление и развитие сердечнососудистой, 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. Профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Коррекционные задачи:

1. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышения или занижения самооценки, нарушения координации движений, гиподинамии и др.).
2. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
3. Коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений.
4. Коррекция зрительно-моторной координации
5. Развитие умения слушать правила игр и подчиняться им.
6. Развитие внимания.
7. Развитие речи, коммуникация.

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.

**Общая характеристика учебного предмета**

Основные *формы и методы* обучения адаптивной физической культуры – это, прежде всего, практические упражнения и опыты, наблюдение за обучающимися в процессе занятий, а также наглядные и словесные методы.

На всех уроках используются *принципы* наглядности, доступности, практической и коррекционной направленности.

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью вариант (1.2.1 и 1.2.2) результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учётом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося.

Занятия по адаптивной физической культуре с детьми с умеренной умственной отсталостью не должны быть ориентированы на достижение учащимися высокого спортивного результата. Нагрузки должны соответствовать индивидуальным функциональным возможностям организма. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену и хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья учащихся.

При разработке рабочей программы по предмету «Адаптивная физическая культура» для учащихся 0-0-1 класса учитывалось, что у многих детей с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью наряду с основным диагнозом имеется много различных со­путствующих заболеваний, такие как нарушения сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития, различные двигательные нарушения.

В двига­тельной сфере детей, обучающихся в классах "Особый ребёнок" с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью отмечается нарушение координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, наблюдаются различные нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколио­зы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте. Умственная отсталость нередко сочетается с нарушением развития конечностей, кистей, пальцев, головы, внутренних органов, память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание. Внимание характеризуется малой устойчи­востью, замедленностью переключения. Существенно страдают волевые процессы: дети не умеют руководить своей деятельностью. Нередко у детей с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью встречаются "стертые" дви­гательные нарушения, которые компенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметны в бытовых условиях. Однако проявляются при физической нагрузке и при выполнении сложных двигательных дей­ствий. Выше перечисленные отклонения в состоянии здоровья у детей рассматриваемой категории обуславливают различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. За­частую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребенка трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития конечно­стей, наличия спастики, нарушения согласованности движений и пр. Влия­ние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной.

Как извест­но, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем организма.

Разнонаправленные физические упражнения способствуют физическому, умственному и морально-во­левому развитию личности школьника.

Регулируя динамику физических нагрузок, с учетом психофизических возможностей каждого ученика, возможно, обеспечить преемственность в развитии основных физических качеств, соблюдая дидактические пра­вила "от известного к неизвестному" и "от простого к сложному".

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.

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, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

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**

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, участие в спортивных праздниках).

**Форма организации**

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: спортивный инвентарь и пр.;
5. Наглядные средства обучения.

**Содержание программного материала**

Раздел **«Коррекционные подвижные игры»**

Раздел «Коррекционные подвижные игры» может включать в себя следующие подразделы:

а) Элементы спортивных упражнений.

б) Подвижные игры.

Основными задачами этого раздела являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Для особых детей очень характерно присутствие игровой обстановки.

Раздел **«Физическая подготовка»** может включать в себя следующие подразделы:

а) Построение и перестроения;

б) Общеобразовательные и корригирующие упражнения;

в) Ходьба и бег;

г) Прыжки;

д) Ползание, лазание;

е) Броски, ловля, метание, передача предметов, перенос груза.

Программный материал сообщается учащимся на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед.

**«Построения и перестроения».**

Техника безопасности во время построения. Знакомство с принятием исходного положения в строю. Изучение основной стойки во время построения с помощью учителя. Построение в шеренгу (знакомство). Построение в шеренгу с помощью учителя. Построение в шеренгу, взявшись за руки (знакомство). Передвижение за учителем прямо (знакомство). Построение в шеренгу по одному в нарисованных кружках.

**«Общеразвивающие и корригирующие упражнения».**

Основы дыхания. Дыхательные упражнения по подражанию. Лечебные звуки. Звукоподражание с помощью учителя. Знакомство с основными положениями и движениями головы, пальчиковая гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на гимнастических мячах.

**«Ходьба и бег».**

Техника безопасности во время ходьбы. Ходьба за учителем, держась за руки. Ходьба в заданном направлении. Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба друг за другом обычным шагом. Ходьба в колонне, положив руки на плечи. Ходьба в колонне по одному, обходя предметы.

Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, предметы). Формирование умений учащихся двигаться под музыку.

Свободный бег. Обычный бег с активной работой рук, ног. Бег вслед за учителем, в разных направлениях. Упражнения в беге в заданном направлении с игрушкой (флажком, ленточкой). Бег через зал: всем классом, по одному. Бег на носках.

**«Катание, бросание, ловля округлых предметов».**

Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу, под дуги, между предметами. Ловля мяча, брошенного учителем. Бросание мяча учителю. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое. Подбрасывание мяча вверх. Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне (бросание, ловля, собирание шариков).

**«Ползание и лазание».**

Упражнение в ползании на животе и на четвереньках по прямой линии. Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, рейкой, в ворота. Ползание по гимнастической скамейке: лежа, на коленях, в приседе.

**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. 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 гимнастической скамейке, способствующие развитию координации движений.

Применение специальных упражнений дает возможность нормализовать кривизну позвоночного столба, угол наклона таза, положение и форму грудной клетки, добиться симметричного стояния пояса верхних конечностей.

Важное место на уроке занимает коррекционные подвижные игры для детей с умеренной умственной отсталостью. Они привлекательны своей эмоциональностью и динамичностью, способствуют развитию двигательных навыков, физических качеств, развитие внимания, памяти, кинестетических восприятий, умению ориентироваться в пространстве.

Использование на занятиях различных игровых упражнений (ходьба, бег, прыжки, бросание и другие), будет способствовать реализации подвижных игр на положительно – развивающем уровне.

Для повышения заинтересованности учащихся занятия проводят­ся под музыкальное сопровождение. Это развивает также чувство ритма, гармонии с окружающим миром.

**Структура занятия**

Программа рассчитана на систематические занятия по 3 часа в неделю. Начинаются занятия с вводной части, где участвует организующий момент. Затем 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.

**Планируемые предметные и личностные результаты**

**Предметные результаты:**

1. Восприятие и реагирование на базальные раздражители:

* Умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители.
* Умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), восприятие различных частей тела.

1. Сохранение жизненно важных функций организма (дыхание, сердечно-сосудистая системы, подвижность в суставах и др.).
2. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:

* контроль положения головы;
* контроль тела в положении лежа, сидя, стоя;
* освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости;
* передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств;
* передвижение (перемещение) в пространстве с использованием технических средств.

1. Освоение новых двигательных навыков, координации движений.
2. Демонстрация физических качеств:

* силовые способности, выносливость, гибкость;
* способность к статическому и динамическому равновесию;
* способность ориентироваться в пространстве;
* умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения.

1. Мелкая и общая моторика*:*

* умение подстраивать кисть под форму предмета;
* умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
* освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).

1. Самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.

***Базовый уровень***

1. Освоение знаний в области адаптивной физической культуры:

* выполнение правил поведения на уроках адаптивной физической культуры;
* знание последовательности действий и упражнений, выполняемых на уроке;
* умения правильно пользоваться спортивным инвентарем;
* осознание своих физических возможностей и ограничений.

1. Освоение основных положений и движений:

* умение принимать основные исходные положения: лежа, сидя, стоя; умения выполнять действия по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции;
* умение принимать основные положения и движения головы, конечностей и туловища (основная стойка, стойка – ноги на ширине плеч, положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину, выполняет действие по показу, по пиктограмме, по словесной инструкции);
* умение выполнять по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, средний мяч) на месте, в движении.

1. Виды передвижения:

* ползание и лазание;
* ходьба;
* бег;
* прыжки.

1. Изменение положения в пространстве: построение и перестроение.
2. Действия с мячом*:* бросание, ловля, метание мяча.

**Предполагаемые результаты в области коррекционных игр**

***Пропедевтический уровень***

1. Подвижные игры (совместно со взрослым):

* «Полосы препятствий»;
* «Горка»;
* игра «Ладушки».

1. Элементы адаптированных спортивных игр и упражнений в специально организованной среде (совместно со взрослым*):*

* баскетбол;
* волейбол;
* футбол;
* бочче.

**Базовый уровень**

1. Подвижные игры:

* выполнение действий по показу, подражанию, самостоятельно;

1. соблюдение правил игры.
2. Выполнение элементов спортивных игр и упражнений (баскетбол, волейбол, футбол, бочче, боулинг).

**Личностные результаты:**

* Осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей принадлежности к определённому полу, как «Я»);
* Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
* Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;
* Оценка своих поступков по принципу «хорошо»/«плохо», личная ответственность за свои поступки на основе представлений о базовых нравственных нормах, общепринятых правилах;
* Владение правилами поведения в учебной ситуации;
* Уважительное отношение к окружающим: взрослым, детям;
* Доброжелательность, эмоциональная отзывчивость по отношению к другим, понимание и сопереживание чувствам других;
* Владение навыками сотрудничества со взрослыми и детьми в разных социальных ситуациях доступным образом;
* Владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации;
* Владение доступными знаниями, умениями, навыками, отражающими индивидуальный вариант содержания образования.

В соответствии с учебным планом ОУ на 2017-2018 учебный год занятия проходят 3 часа в неделю 25 часов – 1 четверть, 21час – вторая четверть, 29часов – третья четверть и 24 часа – четвертая четверть. Общее количество 99часов в год.

**Учебно-тематический план**

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал (картинки, фото, пиктограммы, спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, малые мячи разного цвета, баскетбольные мячи.

**Список литературы для учителя**

1. Асикритов А.Н. Программа обучения учащихся с умеренной умственной отсталостью по адаптивной физической культуре в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида (1-9 классы), СПб ВЛАДОС, 2013г.

2. [Баряева, Л.Б.](http://www.libex.ru/?cat_author=%C1%E0%F0%FF%E5%E2%E0,%20%CB.%C1.&author_key=193); [Яковлева, Н.Н.](http://www.libex.ru/?cat_author=%DF%EA%EE%E2%EB%E5%E2%E0,%20%CD.%CD.&author_key=223) Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Издательство СПб ЦДК проф. Л.. Баряева, 2011г.3. Ростомашвили Л.Н., Креминская М.М. Адаптационное физическое воспитание: Программы по физическому воспитанию детей с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии. Учебно-методическое пособие./ Под общей ред. Л.Н. Ростомашвили. – СПб. ИСПиП, 2008.-120с.

3. Блинова Л.Н. Диагностика и коррекция в образовании детей с задержкой психического развития: Учебное пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 136с.

4. Красикова И. С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушения, сколиозов и плоскостопия. – СП.: Издательство «Корона.Век», 2013. – 320с.

5. Мозговой В. М. Уроки физической культуры в начальных классах Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 2009

6. Подласый И.П. Курс лекций по коррекционной педагогике: Учебное пособие. – М.: Издательство центр Владос, 2003. – 352 с.

7. Шипицина Л.М. Развитие навыков общения у детей с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью: Пособие для учителя. – СПб.: Издательство «Союз», 2004. – 336с.

8. Шапкова. Л.В. «Частные методики Адаптивной физической культуры»: Учебное пособие.- М: Советский спорт, 2004. – 464 с.

9. Черник. Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.: Учебная литература, 1997. – 320с.

10. М.А. Якубович, О.В. Преснова. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания: Учебное пособие.- М.: Гуманитар. изд. центр Владос, 2006 – 287с

**Интернет ресурсы для учителей:**

1. Газета «Спорт в школе»

http://spo.1september.ru

1. Газета «Здоровье детей»

http://zdd.1september.ru

1. Опорно-двигательная система человека: образовательный сайт

http://www.skeletos.zharko.ru

1. Мир животных

<http://animal.geoman.ru>

1. Газета «Дошкольное образование»

<http://dob.1september.ru>

1. Газета «Библиотека в школе»

http://lib.1september.ru

1. Учительская газета

<http://www.ug.ru>

1. Газета «Начальная школа»

<http://nsc.1september.ru>

1. Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС

<http://www.vlados.ru>

1. Ленинград. Блокада. Подвиг

http://blokada.otrok.ru

1. Наша Победа. День за днем

http://www.9may.ru

1. Проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»

http://www.pobediteli.ru