**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1-4 КЛАСС**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 1-4 класс ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями разработана на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

3. Учебный план отделения для обучающихся с ОВЗ МАОУ Зареченская СОШ.

4. Адаптированная образовательная программа отделения для обучающихся с ОВЗ МАОУ Зареченская СОШ.

**Цель данной программы:**

-повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни;

- оптимизации физического состояния и развития ребенка.

**Задачи:**

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

2.Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3.Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4.Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5.Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

**ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

По учебному плану в 2023-2024 учебном году на предмет «Адаптивная физкультура» для обучающихся 1-4 класс отведено 3 час в неделю, 102 часа в год.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физической культуры» учебного плана, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы.

Содержание обучения направлено на развитие: прикладных умений и навыков, игры и игровых упражнений, координационных способностей, скоростных и силовых способностей, формированию познавательных способностей, социальной адаптации и готовности к обучению. Содержание обучения разнообразно, что определяется многообразием различных дефектов у обучающихся.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **часов в неделю** | Гимнастика | Лёгкая  атлетика | Знания о физической культуре | Подвижные и спортивные игры | **год** |
| Адаптивная физическая культура | 3 | 27 | 40 | 5 | 30 | 102 |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **часов в неделю** | Гимнастика | Лёгкая  атлетика | Лыжная подготовка | Подвижные и спортивные игры | **год** |
| Адаптивная физическая культура | 3 | 19 | 30 | 22 | 31 | 102 |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **часов в неделю** | Гимнастика | Лёгкая  атлетика | Знания о физической культуре | Подвижные и спортивные игры | **год** |
| Адаптивная физическая культура | 3 | 46 | 39 | 2 | 13 | 102 |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **часов в неделю** | Знания о физической культуре. | Лёгкая атлетика. | Гимнастика. | Лыжная подготовка. | Игры. | Тестирование. | **год** |
| Адаптивная физическая культура | 3 | 27 | 40 | 5 | 30 | 32 | 6 | 102 |

**ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НАПРАВЛЕНА НА**

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

**Основные задачи**: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Наряду с интеллектуальными нарушениями у детей с ограниченными возможностями здоровья имеются также недостатки в физическом развитии, в двигательных способностях, нарушения основных движений. Среди начальных дефектов осанки наиболее часто встречаются вялая осанка, плоская спина, сутулость, круглая спина. Одной из основных причин нарушения осанки является слабое развитие мускулатуры, развитие мышц спины.

Ведущей особенностью адаптивной физкультуры является использование в качестве корригирующего средства физических упражнений, которые оказывают разнообразное действие на коррекцию, компенсацию и нормализацию функций у обучающихся.  Физические упражнения являются ведущим средством устранения нарушений физического и психического развития. Они вызывают улучшение кровообращения и дыхания, улучшают трофические процессы. Физические упражнения выполняются из различных исходных состояний, с тренировкой всех групп мышц.

Программа учебного курса строится на следующих принципах:

* индивидуализация и дифференциация процесса обучения; учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
* коррекционная направленность обучения;
* оптимистическая перспектива,
* комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий,
* адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
* эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
* создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
* поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
* контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.