**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 3 КЛАСС**

 Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 3 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 государтвеннного 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 обучения

- максимальное включение учащихся в образовательный процесс по овладению двигательными действиями;

- формирование доступных им двигательных умений (предметно-практической);

- развитие двигательных действий и умений в навык;

- формирование интереса к уроку.

Основные задачи:

- овладение двигательными действиями, умениями;

- формирование у учащихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни и выздоровление;

- подвижность и скоординированность действий;

- ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);

- выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

- правильному захвату различных предметов, передаче и переноске их;

- метаниям, броскам и ловле мяча;

- преодоление различных препятствий;

- действия под руководством учителя в подвижных играх;

- эластичность связочного аппарата, подвижность суставов;

- формирование потребности и умения систематически самостоятельно заниматься физической культурой;

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

**ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Коррекционный курс «Адаптивная физическая культура» является инвариантной частью учебного плана, согласно которому на его изучение в третьем классе отводится 2 часа в неделю, 68 часов 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем учебного предмета**  | **Количество часов на изучение раздела**  | **Содержание тем учебного предмета**  |
| Теория. Основы знаний | 6ч. | Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены. Инструктаж по технике безопасности на лыжне. Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой. Беседа. Подбор лыж. |
| Легкая атлетика.  | 15ч. | Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде. Построение в шеренгу по одному, равнение по начерченной линии по команде. Построение в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки по показу учителя по команде. Построение в шеренгу по одному, перестроение в круг.  |
| Гимнастика. | 16ч. | Комплекс упражнений для мышц туловища с предметами. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения для развития правильного дыхания. Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки точности движений.Упражнения с обручами. Упражнения на равновесие.Пролезание через гимнастический обруч. Комплекс упражнений для мышц туловища с предметами. Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке Подлезание на четвереньках под препятствием. Перелезание через препятствие высотой.  |
| Лыжная подготовка | 14ч. | Построение с лыжами. Укладка лыж на снег. Закрепление крепления. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Выполнение строевых команд. Переноска лыж на плече, под рукой сохраняя дистанцию во время передвижения. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их с помощью учителя. Передвижение в колонне по одному ступающим шагом без палок. Передвижение в колонне по одному ступающим шагом с палками. |
| Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты. | 17ч. | Игры на развитие памяти, внимания. Игры с прыжками, бегом, сметанием. Игры, направленные на развитие быстроты реакции, точности движений и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве. Игры, направленные на совершенствование функции дыхания, на формирование и коррекцию осанки. |
| Итого: | 68ч. |  |

**ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ПО 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.