

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основании АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1599 от 19 декабря 2014 г.

**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.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Данная программа составлена на основе изучения и анализа научно - методической литературы, современных коррекционных технологий, программно-методических материалов, а также на основе педагогического наблюдения, изучения детей со сложной структурой дефекта и коррекционно- развивающей работы с детьми, имеющими тяжелую умственную отсталость, в условиях школы. Что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Для того, чтобы обучающиеся усвоили упражнения, инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом, подбираются такие упражнения и задания, которые состоят из простых элементарных движений. Одной из характерных особенностей обучающихся является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки, они не могут воспроизвести даже хорошо разученные, знакомые упражнения, поэтому при планировании уроков предусматривается разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Обучение носит наглядно-действенный характер. На первом этапе учитель проявляет максимальную активность, демонстрируя ребенку упражнения, предметы, показывая ему способ действия с ними, сопровождая действия речью. Затем действия осуществляются совместно. Один из основных приемов обучения является «раздельное освоение двигательных действий». При этом учитель постоянно комментирует выполняемые действия, используя свою речь в качестве стимулирующего средства для побуждения ученика к действиям. Далее педагог учит выполнять действия по подражанию. Следующим этапом является выполнение действия по образцу. Затем осуществляется выполнение задания по инструкции.

**ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

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.

**ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты освоения учебного предмета:**

- В результате освоения программы учащийся должен отражать общую характеристику личности ученика как субъекта учебно-познавательной деятельности:

- проявлять познавательный интерес;

- обозначать свое понимание или непонимание действий;

- участвовать в совместной, коллективной деятельности;

- проявлять готовность следовать установленным правилам поведения на уроке;

- проявлять эмоционально-положительное отношение к сверстникам, педагогам, другим взрослым

**Предметные результаты освоения учебного предмета:**

Минимальный уровень:

- умение слушать и слышать учителя;

- умение работать по предложенному учителем плану;

- умение использовать средства альтернативной коммуникации (мимика, жесты, слоги);

- умение с помощью учителя найти и исправить свои ошибки;

- умение оценить собственные чувства, поведение, способности;

- умение использовать полученные знания в повседневной жизни;

- умение работать в паре и микрогруппе;

- умение следовать правилам поведения.

Достаточный уровень:

- совместные действия с педагогом;

- деятельность по подражанию;

- деятельность по образцу;

- деятельность по последовательной инструкции;

- самостоятельная деятельность воспитанника;

- умение ребенка исправить допущенные ошибки.

- выполнять упражнения самостоятельно

- правильно реагировать на сигналы учителя

- совершать целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Количество часов |
| 1 | Легкая атлетика | 30 |
| 2 | Гимнастика | 19 |
| 3 | Лыжная подготовка | 20 |
| 4 | Подвижные игры | 33 |
| **Итого часов :** 102 | | |

**МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

- Гимнастические палки,

- Гимнастические маты,

- Гимнастическая скамейка,

- Гимнастическая стенка,

- Обручи,

- Мячи для различных видов спорта

- Гантели, эспандеры.

- Атрибуты к подвижным играм

-Лыжный инвентарь

-Гимнастический инвентарь