

**Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Адаптивная физкультура»
для обучающихся 4«А» класса**

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 2) в соответствии с требованием ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и следующих нормативных документов:

1. Действующие законы в сфере образования Российской Федерации.
2. Действующие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях».
3. Устав ГБОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа».
4. Учебный план ГБОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа» на текущий учебный год.
5. Иные действующие нормативно-правовые документы ГБОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа».

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» содержит материал, помогающий обучающимся в процессе обучения решать образовательные, коррекционно-компенсаторные, лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития школьников с умеренной умственной отсталостью, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития.

Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. Разнонаправленные физические упражнения, способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности обучающегося.

Наблюдая за динамикой развития каждого школьника в течение всего времени обучения в школе, и, исходя из возрастно-половых особенностей развития обучающихся, степени освоенности ими физических упражнений, коррекционно – развивающих условий проведения адаптивного физического воспитания, наличия спортивного инвентаря можно определить его «зону ближайшего развития» и составить индивидуальные коррекционно – развивающие перспективное планирование.

Наименование	предмет «Адаптивная физкультура»
Учебно-методические материалы	Дидактический материал, учебно-практическое оборудование, технические средства обучения, диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, зарядки.
Цель изучения предмета	Создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация и обучение использовать полученные навыки в повседневной жизни.
Задачи	Образовательные: <i>создавать условия для:</i> - формирование системы знаний, необходимой для

	сознательного освоения двигательных умений и навыков; - формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков; - формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела и в пространстве; - формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера; - укрепление и развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Коррекционно-развивающие: создавать условия для: - коррекция нарушений опорно – двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия). - коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.). Воспитательные: создавать условия для: - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений.
Срок реализации рабочей программы	1 год
Место учебного курса в учебном плане	Учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к обязательной части учебного плана ГБОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа». Согласно учебному плану на изучение предмета «Адаптивная физкультура» для 4 класса отведено 2 часа в неделю, 68 часов в год, 34 учебные недели.
Планируемые результаты освоения программы	Личностные учебные действия: - осознание себя как ученика, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе); - положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней; - готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой; Коммуникативные учебные действия: - вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс); - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - обращаться за помощью и принимать помощь; - слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой; - доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в

	процессе выполнения упражнений и командных игр; Регулятивные учебные действия: - адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения; - принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; - активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения; - соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений. - адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений. Познавательные учебные действия: - наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой). Предметные результаты (4 класс) - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; - знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; - ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; - взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; - знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; - выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; - выполнение строевых действий в шеренге и колонне; - выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации); - выполнение элементарных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством
--	---

	учителя) в условиях учебной и игровой деятельности; - правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
Методы организации взаимодействия на уроке	При организации учебного процесса используется следующая система уроков: Комбинированный урок – предполагает выполнение работ и заданий разного вида. Урок – игра - на основании игровой деятельности учащиеся познают новое, закрепляют изученное, отрабатывают различные учебные навыки. Урок - соревнование - вырабатывает у обучающихся умения, навыки и закрепление ранее изученных элементов. Контрольный урок – проверка изученных навыков.
Содержание учебного предмета	Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений: Физическая подготовка Построения и перестроения. - принимают исходное положение для строения, перестроения; - выполняют простые виды построений («по одному», «в шеренгу»), осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя); - выполняют размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево (с помощью учителя); - выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые); - выполняют бег парами, взявшись за руки; - выполняют ходьбу в колонне по одному, по двое. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). - выполняют произвольный вдох (выдох) через рот (нос); Общеразвивающие упражнения: <i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i> - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук (с помощью учителя): • одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев; • противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно); • сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. <i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i> - выполняют упражнение по показу учителя/с помощью учителя. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. выполняют упражнение по показу учителя/с помощью учителя.

	<i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i> - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу учителя общеукрепляющие упражнения: • круговые движения кистью; • сгибание фаланг пальцев; • одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения; • круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»; • движения плечами вперед (назад, вверх, вниз); • движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения; • поднятие головы в положении «лежа на животе» • наклоны туловища вперед (в стороны, назад); • наклоны туловища в сочетании с поворотами; • стояние на коленях. <i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i> - выполняют упражнение по показу учителя/с помощью учителя. Осанка. <i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i> - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу учителя упражнения на формирование правильной осанки: • стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке; • движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости; <i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i> - выполняют упражнение по показу учителя/с помощью учителя. Ходьба. - получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы; - получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы; - сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя); - выполняют движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения (обучающиеся с трудностями координации выполняют движения с помощью учителя); - выполняют ходьбу на внутреннем и внешнем сводах стопы (в колонне по одному в обход зала за учителем); - выполняют поочередные и одновременные движения ногами (поднятие, отведение, круговые движения); - переходят из положения «лёжа» в положение «сидя» и наоборот (упражнение выполняется на матах); - выполняют ходьбу по доске, лежащей на полу; - выполняют ходьбу по гимнастической скамейке;
--	--

	- выполняют ходьбу по ровной и наклонной поверхности гимнастической скамейки; - выполняют ходьбу с удерживанием различных предметов; - выполняют ходьбу с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны); - выполняют движения руками при ходьбе: (взмахи, вращения, отведения рук назад и в стороны, подъем рук); - выполняют ходьбу ровным шагом, на носках, на пятках; - выполняют ходьбу широким шагом, приставным шагом. - выполняют ходьбу в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения. - выполняют ходьбу небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьбу всей группой в прямом направлении за учителем; - выполняют ходьбу в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой; - выполняют ходьбу с остановкой по сигналу учителя; - выполняют ходьбу враспынную, ходьбу парами. - преодолевают препятствия при ходьбе (перешагивают предмет, шнур); - участвуют в соревновательной деятельности Бег. осваивают и выполняют бег с остановкой по сигналу учителя; - выполняют бег в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения; - выполняют бег с изменением направления движения; - выполняют ходьбу с переходом на бег и обратно; - выполняют бег с преодолением простейших препятствий: подлезание под сетку, оббегание конуса и т. д (по возможности). - участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете). Прыжки. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя; - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя); - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево; - перепрыгивают с одной ноги на другую; - перепрыгивают через начерченную линию, шнур, положенный на пол; - перепрыгивают с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед; - выполняют прыжки на двух ногах в обруч и из обруча, лежащего на полу; - подпрыгивают вверх с захватом или касанием висящего предмета (мяча); - спрыгивают со скамейки высотой 10 см. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. выполняют ползание на четвереньках (на ладонях и коленях); - выполняют ползание на животе (на мате способом «по-
--	--

	пластунски»); - выполняют подлезание под шнур, верёвку, бревно (и другие препятствия) на ладонях и коленях (высота 60 см), подлезание под шнур не касаясь руками пола, пролезание в обруч не касаясь руками пола; - выполняют лазание по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках вперед и назад к краю скамейки; - выполняют перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.; - выполняют лазание по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть); - выполняют спуск с гимнастической стенки приставными шагами, по одной рейке, начиная с нижней, постепенно спускаясь ниже (вниз не смотреть); Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками; - удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный); - перекачивание мяча партнеру через ворота из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя; - катание мяча вдоль гимнастической скамейки; - подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками; - бросок мяча в стену и ловля его; - перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками; - ведение баскетбольного мяча на правой, левой рукой, поочередно меняя руки; - поднимание набивного мяча вверх, вперед; - ходьба с набивным мячом в руках, удерживая его на уровне груди 10 сек. (или меньше, исходя из возможностей ребёнка); - перекачивание, перебрасывание мяча из одной руки в другую; - подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя; - удары мяча об пол и ловля его двумя руками; - броски мяча в цель с близкого расстояния; - метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 1 м.; - сбивание кеглей, выстроенных в ряд, мячом, катящимся по полу с дистанцией 1 м. - передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, гимнастической скамейки вчетвером. Коррекционные подвижные игры Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Получают элементарные сведения о мячах; - получают элементарные сведения о видах спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон); - получают сведения о технике безопасности при игре в различные спортивные игры; - узнают и различают виды мячей;
--	--

	- участвуют в подвижных спортивных играх с мячом по упрощенным правилам под наблюдением и контролем учителя; Баскетбол. - выполняют передачу баскетбольного мяча «от груди» с отскоком от пола (без отскока от пола); - выполняют ведение баскетбольного мяча правой рукой, левой рукой; - ловят баскетбольный мяч без отскока от пола (с отскоком от пола). - отбивают баскетбольный мяч от пола одной рукой. - выполняют ведение баскетбольного мяча по прямой; - выполняют броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. - выполняют подачу мяча сверху двумя руками над собой и передачу мяча снизу двумя руками на месте. - выполняют приём волейбольного мяча двумя руками сверху (снизу) на месте. - отрабатывают приёмы подачи и ловли мяча в парах через сетку и без сетки. Футбол. - выполняют удар в ворота с места, с двух шагов, с разбега (в пустые, с вратарём); - принимают мяч, стоя в воротах: ловля руками, отбивание ногой или руками. - выполняют ведение катящегося мяча ногой. Подвижные игры. слушают правила игры; - участвуют в подвижных играх с мячом, подвижных игры на ползание (по туннелю), лазание, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.) с соблюдением правил; - участвуют в подвижных играх на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки (через кирпичики) с соблюдением правил; - соблюдают правила игр: «Стоп, хоп, раз», «Болото», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Бросай-ка», «Быстрые санки» под постоянным контролем учителя и с его помощью; - соблюдают последовательность действий в играх-эстафетах «Собери пирамидку», «Строим дом» под постоянным контролем учителя и с его помощью. - соблюдают очередность и последовательность действий в спортивной эстафете под постоянным контролем учителя и с его помощью.
Формы контроля при реализации учебной программы	Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии) по учебному предмету «Адаптивная физкультура» проводится на основании выявленных у обучающихся умений в доступной форме по овладению планируемыми личностными и предметными результатами освоения АООП. Процедура промежуточной и итоговой аттестации

	обучающихся проводится учителем класса в режиме текущего урока. В групповом виде работы – учитель контролирует самостоятельность обучающихся при выполнении каждого задания, при необходимости оказывает помощь, показывая образец действия, или совместными действиями. В индивидуальном виде работы – учитель при необходимости помогает выполнять предметно-практическое действие.
--	---

Утверждено: