***Адаптивная физическая культура***

***Аннотация к рабочим программам 1-4, 4(доп) классы (вариант 3.2 /4.2)***

Рабочие программы составлены на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» декабря 2014 г. № 1598 и АООП НОО для незрячих и слабовидящих обучающихся (варианты 3.2 /4.2), на учебно –методическое пособие Ростомашвили Л.Н. Адаптивное Физическое воспитание. М. – 2002.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС (УМК):

1 класс - Ростомашвили Л.Н. Адаптивное Физическое воспитание. Учебно –методическое пособие М. - 2002.

2 класс - Ростомашвили Л.Н. Адаптивное Физическое воспитание. Учебно –методическое пособие М. - 2002.

3 класс - Ростомашвили Л.Н. Адаптивное Физическое воспитание. Учебно –методическое пособие М. - 2002.

4 класс - Ростомашвили Л.Н. Адаптивное Физическое воспитание. Учебно –методическое пособие М. - 2002.

4 (доп)класс - Ростомашвили Л.Н. Адаптивное Физическое воспитание. Учебно –методическое пособие М. - 2002.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (количество часов):

1класс —1 часа в неделю, 33 часа в год; (с учетом доп. каникул)

2 класс —1 часа в неделю, 34 часа в год;

3 класс —1 часа в неделю, 34 часа в год;

4 класс —1 часа в неделю, 34 часа в год;

4 (доп)класс —1 часа в неделю, 34 часа в год;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:

**Планируемые результаты освоения коррекционно-развивающей области АФК.**

***Личностные результаты***:

формирование самооценки с осознанием своих физических возможностей; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех; приобретение новых знаний и умений, формирование мотивации достижения результата; наличие стремления к совершенствованию своих физических способностей; формирование умения ориентироваться в пространственной среде; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных ситуациях; формирование установки на поддержание здоровьесбережения, охрану сохранных анализаторов; на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты***:

развитие способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в учебной деятельности; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; формирование умения излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; формирование умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; овладение умением сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях АФК;

***Предметные результаты:***

Слепой и слабовидящий обучающийся научится:

**Теоретические знания:**

понимать роль адаптивной физкультуры для собственного здоровья, развития; дифференцировать виды упражнений адаптивной физкультуры; соблюдать противопоказания к физическим нагрузкам при выполнении упражнений в рамках адаптивной физкультуры.

**Общие упражнения:**

дифференцировать упражнения по видам и назначению; выполнять упражнения на основе и под контролем рече - слухо - двигательной координации; выполнять построения и перестроения в шеренге, колонне, круге; равнения в шеренге; расчет в шеренге и в колонне на первый-второй; повороты на месте; размыкание и смыкание; виды ходьбы, команды; выполнять общеразвивающие упражнениям адаптивной физкультуры: наклоны, повороты (головы, туловища); основные положения и движения рук; совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища; седы, полуприседания; прыжки, не противопоказанные для здоровья; движения ног; виды ходьбы и медленный бег; упражнения, в положении стоя, сидя, стоя на коленях; выполнять упражнения с предметами: с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой; выполнять упражнения, формирующие основные движения: ходьбу, бег, подскоки, броски мяча, лазанье, прыжки; выполнять дыхательные упражнения: основные, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания; принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения; согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом; выполнять движения точно и выразительно.

**Лечебно-корригирующие упражнения:**

выполнять лечебно - корригирующие упражнения; выполнять упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины; выполнять дозированную ходьбу в разном темпе с правильным дыханием; выполнять упражнения для осанки и укрепления мышц стопы; выполнять упражнения на координацию и ориентировку: перемещение на сигнал, индивидуальная игра с большим мячом, поочередные движения рук в основных и заданных направлениях, воспроизведение отрезков, поиск по словесным ориентирам, ходьба (по памяти, в определенном направлении после выполнении упражнений), передвижения по бревну, лежащему на полу, парные игры с мячом; выполнять упражнениям для совершенствования зрительных функций (для слепых с остаточным зрением): движение по световому сигналу, бросок мяча в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывание мяча друг другу, метание малых и больших мячей в цель горизонтальную, вертикальную, слежение за кистями рук, предметом в руках, перевод взгляда, офтальмологические упражнения для глаз.

**Упражнения коррекционно-развивающей направленности:**

самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость; выполнять упражнения на основе и под контролем рече - слухо -двигательной координации; сознательно относится к выполнению движений; выполнять упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий и др.); с ускорением темпа движений руками; выполнять упражнения с прыжками (в разном темпе, разными видами прыжков), танцевальным движениям с прыжками и др.; свободно передвигаться в замкнутом пространстве на сигнал, в индивидуальной игре с большим мячом, с мячом в паре; выполнять поочередные движения руками в основных и заданных направлениях; выполнять поиск по словесным ориентирам, ходьбу (по памяти, в определенном направлении), передвижение по бревну, лежащему на полу; выполнять движения по световому (цветовому) сигналу; бросать мяч в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывать мяч друг другу, метать малый и большой мячи в горизонтальную и/или вертикальную цель; следить за кистями рук, предметом в руках; использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх; участвовать в подвижных играх.

**Упражнения на тренажерах:**

самостоятельно занимать исходное положение на тренажере для выполнения упражнения; выполнять упражнения на тренажере определенного вида; соблюдать физическую нагрузку при выполнении упражнений на тренажере; координировать движения в выполнении упражнений на тренажере; соблюдать требования к выполнению упражнений на тренажере; проявлять волевые усилия.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ УЧАЩИХСЯ

Рабочая программа полностью сохраняет поставленные в общеобразовательной программе цели и задачи, а также основное содержание, но для обеспечения особых образовательных потребностей слепых обучающихся имеет особенности реализации. Эти особенности заключаются в следующем:

• постановке коррекционных задач:

• методических приёмах, используемых на уроках:

• коррекционной направленности каждого урока:

• требованиях к организации пространства:

Содержание учебного предмета (распределение тем, увеличение или уменьшение количества часов на их изучение и т.п.) связано с особенностями контингента и пролонгированными сроками обучения.

СОДЕРЖАНИЕ:

1 КЛАСС – 33 часов в год.

Теоретические знания (в процессе занятия)

Общие упражнения – 8 часов;

Лечебно-корригирующие упражнения – 9 часов;

Упражнения коррекционно-развивающей направленности – 9 часов;

Упражнения на тренажерах – 7 часов.

2 КЛАСС – 34 часов в год.

Теоретические знания (в процессе занятия)

Общие упражнения – 8 часов;

Лечебно-корригирующие упражнения – 9 часов;

Упражнения коррекционно-развивающей направленности – 9 часов;

Упражнения на тренажерах – 8 часов.

3 КЛАСС – 34 часов в год.

Теоретические знания (в процессе занятия)

Общие упражнения – 8 часов;

Лечебно-корригирующие упражнения – 9 часов;

Упражнения коррекционно-развивающей направленности – 9 часов;

Упражнения на тренажерах – 8 часов.

4 КЛАСС – 34 часов в год.

Теоретические знания (в процессе занятия)

Общие упражнения – 8 часов;

Лечебно-корригирующие упражнения – 9 часов;

Упражнения коррекционно-развивающей направленности – 9 часов;

Упражнения на тренажерах – 8 часов.

4(доп) КЛАСС – 34 часов в год.

Теоретические знания (в процессе занятия)

Общие упражнения – 8 часов;

Лечебно-корригирующие упражнения – 9 часов;

Упражнения коррекционно-развивающей направленности – 9 часов;

Упражнения на тренажерах – 8 часов.