***Адаптивная физическая культура***

***Аннотация к рабочим программам 1-4, 4(доп) классы (вариант 3.3 /4.3)***

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 с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) овладеет:

**Теоретические знания:**

-способностью понимать роль адаптивной физкультуры для сохранения собственного здоровья, развития;

- знанием о видах упражнений адаптивной физкультуры, способностью их дифференцировать;

- знанием простых подвижных игр и правил их проведения;

- знаниями о важности правильного дыхания, учета противопоказаний при выполнении упражнений;

- знанием частей тела и их двигательных возможностей.

**Общие упражнения:**

- умением дифференцировать упражнения по видам, назначению;

-умением организовывать и выполнять упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации;

- умением выполнять виды построений и перестроений: в шеренгу, колонну, круг; равнение в шеренге; расчет в шеренге и в колонне на первый-второй; повороты на месте; размыкание и смыкание; виды ходьбы (противоходом и по диагонали), команды;

- упражнениями (общеразвивающими) адаптивной физкультуры: наклонами, поворотами (головы, туловища); основными положениями и движениями рук; совместными движениями головы и рук, рук и ног, рук и туловища; седами, полуприседами; прыжками (с учетом противопоказаний); движениями ног; медленным бегом; выполнением упражнений в положении стоя, сидя, стоя на коленях;

- упражнениями с предметами (с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой);

- упражнениями, формирующими основными движениями: видами ходьбы, бега, подскоков, бросков мяча, лазанья, прыжков;

- упражнениями на дыхание: основными, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания;

- умениями осуществлять простые имитационные и игровые движения в подвижных играх;

- умением дифференцировать подвижные игры и в соответствии с их видом организовывать свои движения, проявлять двигательную активность;

- умениями выполнять элементы танцев: передвижение приставным шагом, ритмическим (под музыку) хлопкам, приседаниям, подскокам; ритмичным передвижениям: ходьбе, бегу, прыжкам в 1-ой позиции, простейшим соединениям упражнений, выполняемых под музыку;

- умением выполнять разные виды ходьбы и бега;

 - умением принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения;

- умением выполнять и регулировать движения тела и его частей в соответствии с освоенным видом упражнения;

- умением согласовывать темп движения с командой, заданным ритмом и темпом;

- способностью стремиться к точности и выразительности движений;

- способностью обогащать представлениями о своих двигательных возможностях;

- способностью действенно и результативно реагировать на команды.

**Лечебно-корригирующие упражнения:**

- знаниями о различных видах лечебно - корригирующих упражнений;

- умением выполнять упражнения на основе координации движения и слова;

- умением точно выполнять движения;

- дыхательными упражнениями (обучающиеся 1- ой группы): вдоху и выдоху через нос; дыханию под счет; на восстановление дыхания;

- умением правильного дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений;

- упражнениями, выполняемыми из разных положений тела;

- упражнениями, повышающими силу отдельных мышечных групп, отдельных суставов: наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой;

- умением осуществлять продолжительную дозированную ходьбу в разном темпе с правильным дыханием (работа на велотренажере);

- упражнениями для осанки и укрепления мышц стопы (обучающиеся 2-ой группы): статические (у вертикальной плоскости, стоя лицом к гимнастической стенке, сидя на гимнастической скамейке, с удержанием груза на голове) и динамические (разные виды ходьбы, приседания, упражнения с предметом, упражнения);

- упражнениями 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;

- упражнениями для совершенствования зрительных функций (обучающиеся слепых с остаточным зрением 3-ей группы): движение по световому сигналу, бросок мяча в горизонтальную, вертикальную звучащую мишень, прокатывание мяча друг другу др. (в соответствии с рекомендациями врача-офтальмолога);

- умением принимать правильную осанку.

**Упражнения коррекционно-развивающей направленности:**

-умением выполнять упражнений на координацию движений, выносливость и ловкость;

-умением организовывать и выполнять упражнения на основе координации движения и слова;

-умением осуществлять ходьбу и бег с остановкой, с преодолением препятствий;

-умением свободно перемещаться в замкнутом пространстве на сигнал с большим мячом, действовать с мячом в паре; поочередного движения рук в основных и заданных направлениях, поиска по словесным ориентирам, ходьбы (по памяти, в определенном направлении после выполнении упражнений), передвижения по бревну, лежащему на полу;

-умением осуществлять движения по звуковому, световому (цветовому) сигналу; умениями выполнять упражнения с мячом: бросок, прокатывание, метание, слежение (для слепых с остаточным зрением);

-умением выполнять имитационные и игровые движения в подвижных играх;

-умением дифференцировать подвижные игры в соответствии с её видом;

-способностью преодолевать скованность движений при выполнении упражнений.

**Упражнения на тренажерах:**

-знаниями о назначении различных видах простых тренажеров;

 -умением занимать исходное положение на простых тренажерах для выполнения упражнений (проводятся с учетом рекомендаций врача-офтальмолога);

-умением выполнения упражнения на простых тренажерах;

-способностью проявлять волевые качества.

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.