**Аннотация к рабочей программе**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

**7-9 классы**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и программно-методического обеспечения:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г., статья 28.
2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22.12.2015г. № 4/15).
3. Средства Адаптивной Физической Культуры. Методические рекомендации для занятий с детьми с отклонениями в интеллектуальном развитии под редакцией Л.В. Шапковой.
4. Устав МКОУ «СКОШ № 6».
5. Учебный план МКОУ «СКОШ № 6» на 2021-2022 учебный год.

**Цели и задачи курса:**

**Цель курса:**

* повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни;
* формирование таких знаний, умений и навыков, которые явились бы действенными, практически ценными в дальнейшей жизни обучающихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой, тяжелыми и множественными нарушениями развития).
* всестороннее раз­ви­тии личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре.

**Задачи:**

* максимальное общее развитие учащихся средствами данного учебного предмета, коррекция недостатков развития познавательной деятельности и личностных качеств с учетом индивидуальных возможностей каждого ученика на различных этапах обучения;
* коррекция основных движений в ходьбе, беге, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.;
* воспитание у школьников целеустремленности, трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, навыков контроля и самоконтроля, аккуратности;
* формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой;
* формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
* формирование умения играть в спортивные игры;
* формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, первоначальных представлений о значении физической культуры;
* раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
* содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

**Характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.**

Дети имеют интеллектуальный дефект и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физкультуры (АФК). Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Для того чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых, элементарных движений.

Одной из характерных особенностей 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 знакомые, разученные упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

В работе нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения того или иного задания.

Нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, грубая эндокринная патология, диспластичность развития обязывают учителя быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения, как отдельных заданий, так и всего урока.

Каждый урок по АФК должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями:

Постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям;

Чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребёнку быстрее овладеть основными видами движений. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы и методы:

* Индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
* Коррекционная направленность обучения;
* Оптимистическая перспектива;
* Метод убеждения (словесное разъяснение, убеждение, требование);
* Метод организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, поручение);
* Метод стимулирования поведения (похвала, поощрение, взаимооценка).

**Место учебного предмета в учебном плане.**

Программы рассчитаны:

8класс – 70 часов, 2 часа в неделю;

9класс – 68 часов, 2 часа в неделю.

**Личностные результаты освоения учебного предмета:**

* умение: воспринимать инструкции, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое;
* умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;
* развитие физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, координационных способностей;
* развитие: интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, подготовка и другие;
* развитие самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений, волевых качеств, эмоционально-нравственной отзывчивости и мотивации к труду;
* развитие самостоятельности;
* восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
* формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой в доступных видах спорта

**Предметные результаты освоения учебного предмета:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Знать | Уметь |
| 8 | Дифференцировка поня­тий: быстро – медленно, Правила безопасности при прыжках в глубину, Правила безопасности при выполнении упражнений в лазании по гимнастической стенке, правила безопасности при передвижении на снегоступах и лыжах. Правила игры. «Зеркало». «Что изменилось». «Быстро шагай». «Невод». «Болото». | Ходить на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно – быстро «Солдаты». Бежать с максимальной скоростью на 10, 20, 30м наперегонки. Ходить с мешочком песка на голове «Ходим в шляпе». Ходить скользящим шагом, крадучись, как кошка, в такт, делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская когти «Кошка».  Подбрасывать и перекидывать мячи из одной руки в другую. Ходить с мячом в руках, удерживая его на груди 30сек. Выполнять наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча за головой. Бросать мяч в стену и ловить после отскока от пола. Ходить с мячом в руках, удерживая его за головой, 30сек. Бросать мяч в цель.  Выполнять в И.п. - стойка ноги врозь, руки в замок - замах руками вверх и резкий наклон впе­ред, ноги не сгибать - «Дровосек». Выполнять из положения сидя на полу, ноги врозь - наклоны вперед до касания лбом коленей «Книжка».  Прыгать в глубину из приседа (на поролоновые маты с высоты 40-50см), с по­следующими отпрыгиванием вверх. Прыгать с зажатым между стопами мячом.  Перелезать через наклонную скамейку, ус­тановленную под углом 10°. Лазить по наклонной скамейке произволь­ным способом вверх и под уклон. |
| 9 | Правила игры «Падающий мяч», «Быстро шагай». «Кто быстрее». «Зеркало». «Что изменилось». «Невод». «Болото».  Правила безопасности при ходьбе по гимнастической скамейке, бревну с остановками, поворотами, движениями рук. Правила безопасности при передвижении на снегоступах и лыжах. Правила гигиены после занятий физическими упражнениями. | Ходить спиной вперед «Каракатица». Бегать по ориентирам линиям: обозначенные мелом, скакалками. Ходить с мячами в руках с заданиями: круговые движения в плечевых суставах «Ловкие руки». Ходить по наклонной доске (или скамейке), расправив плечи, руки в стороны: «Без страха». Бегать в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка: «Пони».  Ходить, руки на поясе с различными вариантами дыхания: на 4 шага - вдох, на 4 шага – выдох.  Метать в горизонтальную цель (об­руч) с дистанций 4-6м. Приседать с удержанием мяча на вытя­нутых руках перед собой, над головой, со­храняя осанку. Высоко подбрасывать мяч вверх и ловить после: хлопков спереди, сзади, под коле­ном, поворотов направо, налево.  Прыгать вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик). Прыгать через скакалку: на двух, на одной, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад.  Бежать с высоким подниманием бедра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой».  Прокатывать теннисный мяч пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее.  Поочередно поднимать прямые ноги в И.п. - лежа на спине: «Свечка». |