**Аннотация к рабочей адаптированной программе**

**по учебному предмету «Адаптивная физкультура»**

**5 класс**

**(ФГОС ВАРИАНТ-2)**

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

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г., статья 28.
* Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1599.
* 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).
* Коррекционно - образовательная программа для детей с глубоким нарушением интеллекта. МО РФ и Международный университет семьи и ребенка им. Рауля Валленберга. /Под ред. Л.М. Шипициной./ СПб.: Образование, 1996 год (1,2,3,4 выпуск).
* Программы подготовительного и 1-4 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида. /Под ред. В.В. Воронковой./ М.: «Просвещение», 2013г.
* Устав МКОУ «СКОШ № 6».
* Учебный план МКОУ «СКОШ № 6» на 2021-2022 учебный год.
* Программы по физической культуре для детей с нарушением интеллекта. Министерства образования РФ Международного Университета Семьи и ребёнка им. Рауля Валленберга.
* Средства Адаптивной Физической Культуры. Методические рекомендации для занятий с детьми с отклонениями в интеллектуальном развитии под редакцией Л.В. Шапковой.

**Цели 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 (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;
* воспитание у школьников целеустремленности, трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, навыков контроля и самоконтроля, аккуратности;
* формирование у учащихся средней школы 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;
* развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
* соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
* 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.**

Программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений. Она направлена на разностороннее развитие личности обучающихся, способствует их физическому развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий обучающимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

**Предметная область: «Физическая культура»**

Программы рассчитаны:

5 класс - 70 часов, 2 часа в неделю.

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

**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;
* 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 волевых качеств, эмоционально-нравственной отзывчивости, мотивации к труду;
* 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 |
| 5 | Чем отличается прыжок в длину от прыжка в высоту.  Понятие о правильной осанке. Где правая и левая сторона.  Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях на снегоступах.  Правила игры «Передал, садись». | Бежать строем в медленном темпе, на перегонки в парах. Прыгать в длину и высоту с шага. Метать мяч с места на результат. Поочерёдно сгибать ноги в стойке, ноги врозь.  Опускаться на колено с шага вперёд, назад. Подлезать под препятствие h – 50см. Прыгать на одной ноге с продвижением вперёд. Прыжок, наступая через скамейку. Пройти по скамейке с предметом (мяч, палка, обруч). Удерживать на голове небольшой круг.  Выполнять команды «Становись!», «Разойдись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Шире шаг!», «Реже шаг!»; повороты направо и налево. Перелезать через коня. Прыгать в глубину, боком через скамейку с опорой на руки  Выполнять: Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Метание в горизонтальную цель. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.  Правильно дышать при выполнении простейших упражнений.  Одевать и снимать снегоступы (с помощью). Передвигаться шагом и бегом (по плотному снегу). Преодолеть бегом 25м и 50м.  Выполнять круговые движения руками, взмахи ногой стороны. Передавать мяч двумя руками от груди, ведение мяча, метать в горизонтальную цель. |
| 6 | Дифференцировка поня­тий: длинный – короткий, правила безопасности при выполнении упражнений с лазанием и перелезанием. Как бегать и ходить «Змейкой», что такое грудное и брюшное дыхание. | Выполнять «Бег» только руками, стоя на месте, (с посте­пенным увеличением и снижением темпа). Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Прыгать в длину и высоту с шага. Метать мяч с места на результат.  Ходить со сменой направления между стойками­, кеглями, набивными мячами по одному и вдвоем, держась за руки (упражнение «Лабиринт»). Бегать «змейкой», не задевая предметов. Бегать «змейкой», не задевая предметов вдвоем, держась за руки.  Одевать и снимать снегоступы (с помощью). Передвигаться шагом и бегом (по плотному снегу). Преодолеть бегом 25м, 50м и 75м  Выполнять круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих ру­ках; поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем левой. Катать мяч вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывать мяч над собой и ловить после того, как он ударился об пол. Выполнять ведение мяча на месте правой, левой рукой.  Выполнять стоя перед зеркалом в позе правильной осанки - наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль ту­ловища (упражнение «Насос»). Выполнять в И.п. сидя на полу, ноги врозь - наклоны вперед до касания лбом коленей (упражнение «Книжка»).  Выполнять в И.п. - согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, пооче­редно и одновременно приподнять пятки от пола. Катать стопами: мяч, гимнастическую палку, массаж­ный валик. |