**Аннотация рабочей программы**

**по учебному предмету «Адаптивная физкультура»**

**для 4 класса (Вариант 2 ФГОС)**

1. **Пояснительная записка**

**Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана на основе**:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 года №1599,

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГОУ ЯО «Рыбинская школа – интернат №1» (вариант 2).

**Цели и задачи по учебному предмету «Адаптивная физкультура»**

**Цель программы** - повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи:**

* формировать и совершенствовать основные и прикладные двигательные навыки;
* формировать умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры;
* укреплять и сохранять здоровье детей.

**2. Общая характеристика учебного предмета**

 Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В примерной рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

 В процессе двигательной деятельности ребенок обогащает знания о физическом упражнении, о возможностях управления собственным телом, о роли движения в его жизни. Нормализация физического состояния - один из важнейших аспектов социализации умственно отсталого ребенка. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

 При обучении учитывается неоднородность состава класса и осуществляется индивидуальный подход к учащимся.

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

 Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

 В соответствии с годовым учебным планом ГОУ ЯО «Рыбинская школа-интернат №1» курс учебного предмета «Адаптивная физкультура» в 4 классе рассчитан на 68 часов, 34 учебные недели. Количество часов в неделю составляет 2 часа.

**4. Характеристика подгруппы детей.**

 Программасоставлена для обучающихся 4-б класса Вахрамеева Никиты, Мальковича Даниила, Мининой Александры и Никоненко Никиты, это дети с умеренной умственной отсталостью, обучающиеся по индивидуальному маршруту развития. Дети данной подгруппы третьего и четвертого года обучения.

 Для этих детей характерно: использование речи на бытовом уровне, возможность работы в течение относительно продолжительного времени, понимание речи педагога, самостоятельное выполнение заданий, развитие мелкой моторики на достаточном уровне.

**5. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит

*личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования ― введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

***Возможные личностные результаты:***

 - освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

 - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;

 - основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;

 - социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

 - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

**Предметные результаты** освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

 ***Возможные предметные результаты:***

**Раздел «Физическая подготовка»:**

*Может научиться:*

- выполнять команду «Становись»

- строиться в шеренгу, в колонну;

- чередовать ходьбу с бегом;

- ходить в колонне по одному;

- подпрыгивать на одной и двух ногах;

- метать мячи одной рукой с места;

- мягко приземляться при прыжках;

- выполнять инструкции и команды учителя;

- ходить по гимнастической скамейке;

- лазить по наклонной гимнастической скамейке и гимнастической стенке;

- выполнять ОРУ с предметами и без них.

*Получит возможность научиться:*

- прыгать в длину с места;

- прыгать вверх с доставанием предметов;

- прыгать на скакалке;

- выполнять упражнения в парах;

- бегать на короткие дистанции.

**Раздел «Коррекционные подвижные игры»:**

*Может научиться:*

- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;

- броскам мяча;

- ловле мяча;

- передаче мяча.

*Получит возможность научиться:*

- взаимодействовать с партнерами по игре.

**Раздел «Лыжная прогулка. Катание на санках»**

*Может научиться:*

- выполнять строевые упражнения с лыжами;

- передвигаться на лыжах ступающим шагом.

*Получит возможность научиться:*

- спускаться с горки на санках с соблюдением техники безопасности.

**Раздел «Велосипедная подготовка»:**

*Может научиться:*

- садиться на велотренажер;

- узнавать составные части велотренажера.

*Получит возможность научиться:*

- последовательности действий при посадке на велотренажер

**Формирование базовых учебных действий**

 Создание благоприятной обстановки, способствующей формированию положительной мотивации пребывания в образовательной организации и эмоциональному конструктивному взаимодействию с взрослыми (родственник, специалист, ассистент и др.) и сверстниками.

1) спокойное пребывание в новой среде;

2) перемещение в новой среде без проявлений дискомфорта;

3) принятие контакта, инициированного взрослым;

4) установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в организации учебного процесса;

5) ориентация в учебной среде (пространство, материалы, расписание) класса: нахождение

индивидуального шкафа для хранения личных вещей; нахождение своего (рабочего) места за столом; нахождение своего набора индивидуальных заданий; нахождение места хранения набора индивидуальных заданий; нахождение места для отдыха; нахождение места, предназначенного для игровой деятельности; нахождение места хранения игрушек.

**Формирование учебного поведения.**

1) поддержание правильной позы;

2) направленность взгляда на лицо взрослого, на выполняемое задание;

3) подражание простым движениям и действиям с предметами;

4) выполнение простых речевых инструкций (дай, возьми, встань, сядь, подними и др.);

5) использование по назначению учебных материалов;

6) выполнение простых действий с одним предметом (по подражанию);

7) выполнение действий с предметами (по подражанию);

8) выполнение простых действий с картинками (по подражанию)

9) выполнение соотнесения одинаковых предметов (по образцу);

10) выполнение соотнесения одинаковых картинок (по образцу);

11) сидение за столом в течение определенного периода времени на групповом занятии;

12) выполнение движений и действий с предметами по подражанию и по образцу на групповом занятии;

13) выполнение речевых инструкций на групповом занятии;

14) выполнение задания в течение определенного временного промежутка на групповом

занятии;

15) принятие помощи учителя на групповом занятии.

**Формирование умения выполнять задания в соответствии с определенными характеристиками.**

1) выполнение задания полностью (от начала до конца).

**6. Основное содержание учебного предмета**

 Программа по адаптивной физической культуре включает в себя следующие разделы: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка. Катание на санках», «Велосипедная подготовка».

*Раздел «Физическая подготовка»*

Построения и перестроения. Ходьба и бег с изменением направления и темпа. Основные положения и движения головы, рук, туловища и ног. Равновесие. Прыжки в длину с места, вверх. Упражнения с мячами, гимнастическими палками, фитболами, скакалками. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Передвижение (перемещение) в пространстве. Метание в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность. Захват и переноска предметов. Броски, ловля и передача мяча. Преодоление препятствий. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие физических качеств.

*Раздел «Коррекционные подвижные игры»*

Игры с элементами общеразвивающих упражнений, с мячами, с бегом, с прыжками, с метанием и бросками. Соблюдение правил подвижных игр.

*Раздел «Лыжная прогулка, катание на санках»*

Организующие команды и приемы. Переноска лыж. Передвижение ступающим шагом без палок. Спуск с горки на санках с соблюдением техники безопасности.

*Раздел «Велосипедная подготовка»*

Знакомство с велотренажером. Техника катания на велотренажере.