**Аннотация к рабочей программе**

**по предмету «Адаптивная физическая культура»**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной об- щеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвер- жденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умствен- ной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особен- ностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной ча- стью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе рас- считана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю). Федеральная адаптированная основная общеобразовательная про-

грамма определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физиче- ская культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучаю- щихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в про- цессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков пси- хофизического развития, расширение индивидуальных двигательных воз- можностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

− коррекция нарушений физического развития;

− формирование двигательных умений и навыков;

− развитие двигательных способностей в процессе обучения;

− укрепление здоровья и закаливание организма, формирование пра- вильной осанки;

− раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обу- чающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной дея- тельности;

− формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

− формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навы- ков здорового и безопасного образа жизни;

− поддержание устойчивой физической работоспособности на достиг- нутом уровне;

− формирование познавательных интересов, сообщение доступных тео- ретических сведений по физической культуре;

− воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражне- ниями;

− воспитание нравственных, морально- волевых качеств (настойчиво- сти, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физи- ческая культура» во 2 классе определяет следующие задачи:

− формирование у обучающихся представлений о физической куль- туре;

− овладение простейшей техникой выполнения основных движений;

− формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем, выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;

− формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;

− формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;

− формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;

− формирование умения сохранять равновесие при движении по гим- настической скамейке;

− формирование умения подчиняться правилам игры;

− воспитание уверенности в себе, своих силах.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе**

**Личностные результаты:**

* освоение социальной роли обучающегося, проявление социально зна- чимых мотивов учебной деятельности;
* освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением за- нятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
* положительное отношение окружающей действительности, готов- ность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спор- тивно-оздоровительные мероприятия.

**Уровни достижения предметных результатов**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе**

Минимальный уровень:

− сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

− уметь выполнять простые инструкции учителя;

− иметь представление о видах двигательной деятельности;

− уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;

− овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

− сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

− сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;

− овладевать элементарными представлениями об основных физиче- ских качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).

− знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;

− уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;

− уметь выполнять упражнения для разминки;

− уметь сочетать дыхание с движение во время бега;

− уметь держать постоянный темп в беге;

− уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

**Система оценки достижения обучающимися**

**с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету**

**«Адаптивная физическая культура» во 2 классе**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) ком- петенциями, может быть представлена в условных единицах:

* 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
* 1 балл - минимальная динамика;
* 2 балла - удовлетворительная динамика;
* 3 балла - значительная динамика.

**Критерии оценки предметных результатов**

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

− «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;

− «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;

− «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с ум- ственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществля- ются при использовании различных методов:

− формирования знаний (методы слова (информация речевого воздей- ствия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);

− обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

− развития физических качеств и способностей (для развития скорост- ных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контраст- ный), сенсорный методы;

− для развития выносливости — равномерный, переменный, повтор- ный, игровой методы;

− для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

− симметричные и асимметричные движения;

− релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

− упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модаль- ности на слуховой и зрительный аппарат);

− упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

− упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

− упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

− воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

− пространственная ориентация на основе кинестетических, тактиль- ных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сен- сорных систем);

− упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

− парные и групповые упражнения, требующие согласованности сов- местных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических ка- честв, координационных способностей, эмоционально-волевой и психи- ческой сферы лиц с ограниченными возможностями являются следую- щие методы:

− игровой;

− воспитания личности;

− взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физиче- ской культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способно- стей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Содержание разделов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
| 1. | Знания о физической культуре | в процессе обучения | - |
| 2. | Гимнастика | 23 | - |
| 3. | Легкая атлетика | 35 |  |
| 4. | Лыжная подготовка | 18 | - |
| 5. | Игры | 26 | - |
| **Итого:** | 102 | - |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.