

**Аннотация к рабочей программе по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура» 1 дополнительный -4 классы
УМК «Школа России»**

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ОВЗ, Концепции стандарта второго поколения, примерной программы по физической культуре. Основной контингент обучающихся ОГКОУ «Кохомская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VI вида» составляют дети, относящиеся к специальной медицинской группе «А».

В своих целях и задачах программа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Программа для обучающихся с ОВЗ в общей сетке часов соответствует типовой программе по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Целью физического воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом имеющихся у него заболеваний;
- освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование навыков правильного дыхания при статических положениях и передвижениях;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Задачи физического воспитания обучающихся с ОВЗ могут быть решены в результате системы планомерно организованных занятий. Планируется непосредственное содержание учебного процесса, в результате реализации которого они решаются.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

Для наиболее целесообразного распределения программного материала на учебный год составляется годовой план-график, который определяет последовательность прохождения материала разделов программы по месяцам и неделям учебного года, с учетом сезонно-климатических условий проведения занятий в каждую учебную четверть (триместр). Для каждого этапа предусматривается решение определенных оздоровительных задач и использование соответствующих средств.

Содержание занятий на каждом этапе должно иметь органическую связь с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки. Естественно, больше времени отводится основным для данного этапа упражнениям.

На разделы «Основы знаний», «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» и «Подвижные игры» в годовом плане-графике отдельных уроков не выделяется. Оздоровительная и корригирующая гимнастика проводится на каждом уроке в течение всего учебного года. Подвижные игры – на каждом уроке в соответствии с изучаемым материалом. Основы знаний даются в процессе уроков.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся с ОВЗ основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкоатлетические упражнения, элементы спортивных игр, подвижные игры, гимнастика, лыжная подготовка, плавание.

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);

- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- упражнения для органов зрения, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами);
- упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел «Легкоатлетические упражнения» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения.

Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает изучение техники лыжных ходов, техники подъемов и спусков со склонов, прохождение дистанции по слабопересеченной местности в спокойном темпе. Занятия лыжной подготовкой являются одним из лучших средств оздоровления, укрепления и закаливания организма обучающихся. Передвижение на лыжах развивает всю мышечную систему, органы дыхания и кровообращения, усиливает обмен веществ в организме. Занятия лыжной подготовкой развивают силу, ловкость, выносливость, глазомер.

Разделы «Подвижные игры и Элементы спортивных игр» содержат перечень рекомендуемых подвижных игр, перечень упражнений для овладения техникой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в

подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Для достижения поставленной цели в соответствии с образовательной программой учреждения рабочая программа обеспечивается учебно – методическим комплектом: Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 336 часов, из них подготовительный и 1 класс- 66часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели), 2,3,4 класс-68 часов (2 часа в неделю,34 учебные недели в каждом классе). Третий час физкультуры реализуется в коррекционной программе «Ритмика».

На занятиях физической культуры в первом классе для достижения поставленной цели используются различные формы проведения уроков: урок-путешествие, урок-соревнование, урок-праздник, урок-викторина, урок-сказка, эстафеты, спортивный марафон, спортивный калейдоскоп, игровая лаборатория, историческое путешествие.

Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по пяти основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, гибкости.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорности в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отборов способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений и регулировать напряженность физической нагрузки;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.