

**Аннотация**  
**к адаптированной рабочей программе**  
**предмета «Адаптивная физкультура»**  
**(для учащихся с УО вар.2)**  
**1-4 классы**  
**2023 – 2024 уч.г.**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. **Целью** занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. **Основные задачи:** формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

**Основные направления коррекционной работы**

К специальным (коррекционным) задачам относятся:

- охрана и развитие остаточного зрения;
- развитие навыков пространственной ориентировки;
- развитие и использование сохранных анализаторов;
- укрепление мышечной системы глаза;
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечносуставного чувства;
- активизация функций сердечно-сосудистой системы;
- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;
- развитие межпредметных знаний;
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр.

**Основные упражнения на уроке**

1. Передвижения: ходьба, бег, подскоки.
2. Общеразвивающие упражнения: — без предметов; — с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); — на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, бревно, кольца, перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.).
3. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.
4. Упражнения для укрепления сводов стопы.
5. Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей).
6. Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
7. Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.). Для совершенствования координации движений используются необычные или сложные комбинации различных движений, упражнения на тренажерах.
8. Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий.
9. Лазанье и перелезание (преодоление различных препятствий).
10. Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер.

11. Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, обоняние).

12. Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов.

13. Упражнения для развития мелкой моторики руки.

14. Специальные упражнения для зрительного тренинга: на улучшение функционирования мышц глаза; на улучшение кровообращения тканей глаза; на развитие аккомодационной способности глаза; на развитие кожно-оптического ощущения; на развитие зрительного восприятия окружающей обстановки и др.

### 1 класс

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2, утвержденными приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2017 г. № 1599, на основе АООП образования учащихся с УО, Программы специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида, под редакцией И.М.Бгажноковой.

На изучение предмета «Адаптивная физкультура» в 1 классе отводится 2 часа в неделю/66 часов в год.

**Уровень обучения:** базовый

**Форма обучения:** очная

#### **Содержание курса**

<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Коррекционные подвижные игры</b>	<b>20</b>
<b>Велосипедная подготовка.</b>	<b>14</b>
<b>Физическая подготовка</b>	<b>32</b>
<b>Итого</b>	<b>66</b>

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными видами деятельности являются бег, прыжки в процессе игры, умение соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения

### 2 класс

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2, утвержденными приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2017 г. № 1599, на основе АООП образования учащихся с УО, Программы специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида, под редакцией И.М.Бгажноковой.

На изучение предмета «Адаптивная физкультура» во 2 классе отводится 2 часа в неделю/68 часов в год.

**Уровень обучения:** базовый

**Форма обучения:** очная

#### **Содержание курса**

<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Коррекционные подвижные игры</b>	<b>21</b>
<b>Велосипедная подготовка.</b>	<b>15</b>
<b>Физическая подготовка</b>	<b>32</b>
<b>Итого</b>	<b>68</b>

### Планируемые результаты освоения курса

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

#### 3 класс

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2, утвержденными приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2017 г. № 1599, на основе АООП образования учащихся с УО, Программы специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида, под редакцией И.М.Бгажноковой.

На изучение предмета «Адаптивная физкультура» в 3 классе отводится 2 часа в неделю/68 часов в год.

**Уровень обучения:** базовый

**Форма обучения:** очная

#### Содержание курса

Название раздела	Кол-во часов
<b>Коррекционные подвижные игры</b>	<b>21</b>
<b>Велосипедная подготовка.</b>	<b>15</b>
<b>Физическая подготовка</b>	<b>32</b>
<b>Итого</b>	<b>68</b>

### Планируемые результаты освоения курса

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

#### 4 класс

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2, утвержденными приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2017 г. № 1599, на основе АООП образования учащихся с УО, Программы специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида, под редакцией И.М.Бгажноковой.

На изучение предмета «Адаптивная физкультура» в 4 классе отводится 2 часа в неделю/68 часов в год.

**Уровень обучения:** базовый

**Форма обучения:** очная

#### Содержание курса

Название раздела	Кол-во часов
<b>Коррекционные подвижные игры</b>	<b>21</b>
<b>Велосипедная подготовка.</b>	<b>15</b>
<b>Физическая подготовка</b>	<b>32</b>
<b>Итого</b>	<b>68</b>

### Планируемые результаты освоения курса

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.