

Аннотация к СИПР по предмету «Адаптивная физическая культура»

5 класс

Создание программы определяется необходимостью обучения данному предмету с учётом психофизических особенностей обучающейся 5 «а» класса Мельниковой Анастасии.

Программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана с учетом актуальных задач воспитания, обучения, коррекции развития и социализации обучающегося с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), его возрастных и типологических психофизиологических особенностей, а также условий, необходимых для развития его личностных качеств.

При разработке рабочей программы соблюдены основополагающие принципы специальной педагогики, обеспечивающие преемственность изучения предмета на разных уровнях общего образования и практико-ориентированную направленность освоения программного содержания учебного предмета в ходе реализации образовательного процесса.

Адаптивная физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является неотъемлемой частью всей системы учебно - воспитательной работы образовательной организации для обучающейся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью . Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Целью реализации программы является обретение обучающейся таких жизненных компетенций, которые позволяют ей достигать максимально возможной самостоятельности в решении повседневных жизненных задач, обеспечивают включение в жизнь общества на основе индивидуального поэтапного, планомерного расширения жизненного опыта и повседневных социальных контактов в доступных пределах.

В ходе обучения учебному предмету должны решаться следующие основные задачи:

- формирование совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование навыков игры в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья;
- профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция техники основных движений – мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении

физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий;

- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы.

В программу включены «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) и спортивных упражнений.

Раздел «Физическая подготовка». Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни"). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Стояние на коленях. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами. Приседание. Прыжки. Ходьба и бег. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Программа подразумевает однотипные упражнения. Различия заключаются в изменении интенсивности выполнения упражнений, количества повторений, чередования двигательной активности с отдыхом.

На реализацию программы по предмету «Адаптивная физическая культура» в индивидуальном учебном плане предусмотрено 102 часа, 3 часа в неделю.