

## Аннотация к рабочей программе по адаптивной физической культуре 5-9 классы.

Рабочая программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с нарушениями интеллекта (вариант 1) государственного казённого общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы №15 г. Славянска-на-Кубани.

Цели предмета: во всестороннем развитии личности обучающихся с нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно - эпидемиологическими правилами и нормами.

На реализацию программы по физической культуре в 5 - 9 классе – 510 часа, 3 часа в неделю.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с обучающимися с нарушением интеллекта. Физическое воспитание

рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Формы организации учебного процесса.

В коррекционной школе особое внимание обращено на исправление имеющихся у воспитанников специфических нарушений. При обучении физическому развитию используются принципы: принцип коррекционно-речевые направления, воспитывающий и развивающий, доступности, систематичности и последовательности, наглядности, индивидуального подхода.

Формы работы

Основные методы, используемые на уроках физической культуры:

1. Фронтальный;
2. Поточный;
3. Посменный;
4. Групповой;
5. Индивидуальный.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми обучающимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки.

Поточный метод это когда обучающиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Этот метод удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков.

Посменный метод - обучающиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Групповой метод – обучающиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальный метод - чаще всего используется в зачётных уроках, после выполнения упражнения учеником можно подвести итог, обратить внимание на все недостатки и ошибки каждого обучающегося.

Основные знания и умения учащихся

- демонстрация правильной осанки;
- комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;