

Аннотация к рабочей программе по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 19.12. 2014г. № 1599;

- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования РФ от 11.08.2016г.№ВК-1788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ ОШ № 30 города Белгорода (вариант 1);

- Устав МКОУ ОШ № 30;

- Локальные акты МКОУ ОШ № 30;

- Примерная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью, осваивающих АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1.

- Программа Министерства образования РФ для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ VIII вида: 5-9 кл, под ред. В.В.Воронковой Сборник 2. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2011.-240 с.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся 5-9-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы 1-4 классов.

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Характерной особенностью обучающихся с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведёт к усилению позднемотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создаёт скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия: дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму: нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих обучающихся замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у обучающихся встречаются стёртые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложнённых двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность обучающихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, перекрёстной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что, в свою очередь, приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий. Это требует дополнительного внимания учителя.

Следует отметить, что среди обучающихся имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учёта и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода к каждому обучающемуся при обучении.

Особого внимания требуют обучающиеся с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие обучающиеся нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Основная цель изучения адаптивной физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков адаптивной физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой, подвижными и спортивными играми) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ адаптивной физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих упражнений.

Уроки адаптивной физической культуры направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции

интереса к занятиям.

Важнейшим требованием проведения урока по адаптивной физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в среднем звене отводится:

5 класс - за год 68 часов, в неделю – 2 часа (34 рабочих недели).

6 класс - за год 68 часов, в неделю – 2 часа (34 рабочих недели).

7 класс - за год 68 часов, в неделю – 2 часа (34 рабочих недели).

8 класс - за год 68 часов, в неделю – 2 часа (34 рабочих недели).

9 класс - за год 68 часов, в неделю – 2 часа (34 рабочих недели)

| Класс | Лёгкая атлетика | Гимнастика | Лыжная подготовка | Спортивные и подвижные игры |
|--------------|------------------------|-------------------|--------------------------|------------------------------------|
| 5 | 24 часа | 14 часов | 10 часов | 20 часов |
| 6 | 24 часа | 14 часов | 10 часов | 20 часов |
| 7 | 24 часа | 14 часов | 10 часов | 20 часов |
| 8 | 24 часа | 14 часов | 10 часов | 20 часов |
| 9 | 24 часа | 14 часов | 10 часов | 20 часов |