

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 30.08.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 160/01-16 от 01.09.2023г.

Директор_____ Е.А.Потапова

Аннотация к рабочей программе по учебному предмету

«Адаптивная физкультура» для обучающихся с умеренной степенью умственной отсталости

10 «И» класса.

Составитель: Миннуллина Наталья Файзылхановна

учитель высшей категории.

2023- 2024 уч.год

г. Сарапул

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по адаптивной физкультуре в 10 «и» классе разработана на основе типовой учебной программы «Программы 5-9 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида» под редакцией Воронковой, Москва, «Просвещение» 1999 г.

Рабочая программа соответствует учебному плану для обучающихся с умеренной степенью умственной отсталости ГКОУ «СОШ № 4 с ОВЗ». Количество часов: в неделю 2 ч.; всего за год 68ч.

В рабочую программу положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков обучающихся.

Дети с умеренной степенью умственной отсталости имеют интеллектуальные дефекты и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры.

Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Для того, чтобы обучающиеся усвоили упражнения, инструкции к ним, учитель использует многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Подбирает такие упражнения и задания, которые состоят из простых, элементарных движений. Одной из характерных особенностей детей с умеренной умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки они не могут воспроизвести даже хорошо знакомые, разученные упражнения. Поэтому при планировании уроков предусмотрено разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

В работе с такими детьми словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь обучающимся в процессе воспроизведения того или иного задания. Нарушение сердечно-сосудистой и дыхательной систем, глубокая эндокринная патология, диспластичность развития обязывают учителя быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения, как отдельных заданий, так и всего урока.

Каждый урок по физической культуре планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям, чередованиям различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям обучающихся.

Урок строится из четырёх частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые методически связаны между собой.

В настоящую программу включены следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения, лыжная подготовка.

В процессе физического воспитания ставятся конкретные задачи:

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строе;
- учить правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры;
- учить ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения, толчка двумя ногами в различных видах прыжков;

- Обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;
- учить сохранению равновесия при передвижении по гимнастической скамейке;
- учить преодолению простейших препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжёлых вещей;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Отметка развития умений и навыков у обучающихся с умеренной степенью умственной отсталости отслеживается и фиксируется в карте наблюдений «Социограмме», в дневниках наблюдения за обучающимися.