

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

### Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Методика преподавания адаптированной физкультуры основана на дифференцированном и индивидуальном подходе. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В процессе занятий используются коррекционные подвижные игры, упражнения на пространственную ориентировку, на сохранения равновесия, на развитие общей и мелкой моторики, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

### Примерное содержание предмета

**Цель** занятий по адаптивной физической культуре – повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

#### **Основные задачи:**

- Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
- Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры и других.

#### **Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:**

- Обогащение чувственного опыта;
- Коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.
- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
- Коррекция отдельных сторон психической деятельности:
- развитие зрительной памяти и внимания;
- формирование обобщённых представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина.)
- развитие пространственных представлений и ориентации;

- развитие наглядно-образного мышления;
- Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:
- развитие навыков адекватного общения.
- Развитие речи, овладение техникой речи.
- Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

#### **Место предмета в учебном плане:**

Для изучения данного предмета в учебном плане школы отводится в 1-х классах 2 часа в неделю, 66 часов в год. Во 2- 12 классах по 2 часа в неделю, 68 часов в год.

#### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физ.культура» направлено на формирование основ учебной деятельности учащихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые обеспечивают его подготовку к самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета:**

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. В связи с этим требования к личностным и предметным результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

#### **Личностные результаты**

*1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;*

1.1. откликается на свое имя

1.4. поведение соответствует своей половой принадлежности

*2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;*

2.4. адекватно реагирует на эмоциональное состояние других людей

2.5. управляет своими эмоциями, выражает чувства с помощью интонации, мимики, пантомимики

*4. формирование уважительного отношения к окружающим*

4.4. знает (соблюдает) "школьные ритуалы"

4.5. неагрессивное поведение в ситуациях взаимодействия со сверстниками

*5. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире*

5.1. просит помощи взрослого

5.2. устанавливает простейшие взаимоотношения со сверстниками и взрослыми

*6. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения*

6.2. знает (соблюдает) правила поведения в школе

- соблюдает правила поведения на уроке

*7. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах*

7.1. в отношении обслуживания себя

- при обращении с одеждой и обувью

*8. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств*

8.1. умеет следить за своим внешним видом

8.3. замечает/исправляет беспорядок вокруг себя

8.4. замечает красоту в живой природе/искусстве

*10. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций*

10.7. правильно применяет принятые ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации

*11. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям*

11.1. способен к осмыслению собственного поведения с точки зрения безопасности для себя, для окружающих

#### **Базовые учебные действия**

*1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.*

1.1. адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.)

1.2. следовать предложенному плану и работать в общем темпе

*2. Формирование учебного поведения:*

## 2.2. умение выполнять инструкции педагога

2.2.1. понимает жестовую инструкцию

2.2.2. выполняет стереотипную инструкцию ("возьми", дай", "покажи", "посмотри на меня")

## 2.3. использование по назначению учебных материалов

- выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога

## 2.4. умение выполнять действия по образцу и по подражанию

2.4.2. подражает действиям, выполняемым педагогом

2.4.3. последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога

## 3. Формирование умения выполнять задание:

### 3.2. от начала до конца

3.2.3. выполняет задания самостоятельно от начала до конца

4. *Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.*

4.2. выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога

## **Предметные:**

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

• Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

• Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

• Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

• Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

• Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры, др.*

• Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.

• Умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др.

### **Умеет:**

• выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);

• играть в подвижные игры, эффективно сотрудничать со сверстниками

### **Различает состояния:**

• бодрость-усталость,

• напряжение-расслабление,

• больно-приятно и т.п.

### **Управляет произвольными движениями:**

• статическими,

• динамическими.

### **Проявляет двигательные способности:**

• общую выносливость,

- быстроту,
- гибкость,
- координационные способности,
- силовые способности