

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат №37  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

**АННОТАЦИЯ**  
**к рабочей программе по предмету**  
**«Адаптивная физкультура»**  
**для 7 класса**

(2 вариант обучения)

Один из основных факторов гармоничного развития личности – физическое развитие человека, ориентированное на пропорциональное становление психофизических характеристик как необходимой базы интеллектуального развития.

Программа рассчитана на физическое развитие учащихся с умеренной умственной отсталостью и имеет лечебно-оздоровительную направленность.

Адаптивная физкультура (далее – АФК) имеет большое значение для работы всех органов грудной и брюшной полости, для исправления неправильной осанки, для улучшения вентиляции лёгких и усиления притока кислорода к крови, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создаёт наилучшие условия для повышения физической работоспособности. Адаптивная физическая культура нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Адаптивная физкультура (сокр. АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная – это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Магистральным направлением Адаптивной физкультуры является формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека. Познание сущности этого явления – методологический фундамент адаптивной физической культуры.

Программа по АФК построена на важнейшем дидактическом принципе доступности. Занятия носят индивидуально-групповой характер. При планировании и проведении занятий учитываются особенности организма детей, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам.

Занятия АФК подчинены единой цели – вызвать усиленное действие физиологических функций организма учащегося, содействовать развитию физических качеств и двигательной культуры.

**Цель:** обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействие их социальной адаптации и интеграции средствами Адаптивной физкультуры, повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами адаптивного физического воспитания

**Задачи:**

**Образовательные задачи:**

- формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование двигательных навыков прикладного характера;
- формирование пространственной ориентации;
- обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильнодвигательной).

**Развивающие задачи:**

- развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных способностей, двигательной реакции), а также общей и мелкой моторики;
- развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела (освоение направлений пространства относительно положения собственного тела: вверху, внизу, сзади, над, под, справа, слева, перед, около, вокруг и т. д.);
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;
- развитие чувства темпа, ритма, движений;
- развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации;
- развитие речи через движение;
- обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями.

#### **Оздоровительные задачи:**

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями;
- обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях специального (коррекционного) учреждения.

#### **Коррекционные задачи:**

- коррекция психических нарушений;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- коррекция согласованности движений;
- коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
- коррекция общей и мелкой моторики;
- коррекция зрительно-моторной координации;
- коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
- коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий адаптивной физической культурой.

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;
- формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности.

Количество часов в соответствии с недельным учебным планом.

#### **Психолого-педагогическая характеристика учащихся**

Всех учеников этого класса можно разделить на 2 группы:

### **1 Группа.**

Дети с минимальным нарушением координации, точности и темпа движений сенсомоторики. Память развита со средним уровнем запоминания, осмысливания, переключения. Отсутствие понятийной речи. Выполняют упражнения по показу и объяснению учителя.

### **2 Группа**

Дети с неустойчивым вниманием, некоординированные, с отсутствием речи, имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, мышечная слабость, отставание роста, нарушением развития конечностей. Трудность в запоминании, замедленность переключения, сложность в выполнении двигательных действий, нарушение согласованности движений сложность выполнения движений по словесному указанию.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

| <b><i>1-й уровень усвоения</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b><i>2-й уровень усвоения</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять дыхательные упражнения самостоятельно, по словесному указанию учителя</li><li>• выполнять основные упражнения и движения по словесному указанию учителя</li><li>• выполнять двигательные умения и навыки самостоятельно, по словесному указанию учителя</li><li>• принимать активное участие в подвижных играх, эстафетах,</li><li>• принимать активное участие в ритмических упражнениях, самостоятельно выполнять упражнения,</li><li>• отвечать на вопросы учителя</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять упражнения по показу, совместно с учителем</li><li>• выполнять основные упражнения и движения по показу учителя</li><li>• выполнять двигательные умения и навыки по показу учителя, совместно с учителем,</li><li>• принимать участие в подвижных играх и эстафетах совместно с учителем,</li><li>• эмоционально отзываться на музыку, частично принимать участие в исполнении ритмических упражнений</li><li>• слушать и слышать задания учителя,</li></ul> |

## **Содержание учебного предмета**

**Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения:**

- дыхательные упражнения;
- основные положения и движения (головы, ног, туловища), позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, функциональные органы и системы, решать задачи профилактики, коррекции и компенсации нарушений и недостатков физического развития, развивать при этом физические способности, способствовать нормализации психоэмоционального состояния и поведения учащихся;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- ритмические упражнения.

**Двигательные умения и навыки**, способствующие развитию прикладных умений и навыков: построение и перестроение; ходьба; бег; прыжки; броски, ловля, удары; передача предметов, переноска грузов; лазание, подлезание, перелезание; развитие координационных способностей.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** в программу включены подвижные игры, направленные на формирование двигательных навыков, развитие физических способностей детей, психических процессов: памяти, внимания, восприятия, а также инициативности, выдержки, настойчивости и др.