

8.2.1 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(3 часа в неделю, 1 вариант обучения, 1-2 классы, 2 вариант обучения, 1-10 классы)

Предмет «Адаптивная Физическая культура» направлен на коррекцию психофизического развития учащихся, выполняет общеобразовательную функцию, включает элементы спортивной подготовки.

На уроках физической культуры укрепляется здоровье школьников, закаливается организм, формируется правильная осанка, совершенствуются двигательные качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.), воспитываются гигиенические навыки, физическая работоспособность, осуществляется просвещение по теоретическому курсу «Физическая культура и спорт».

В основу программы положена система доступных физических упражнений, направленных на коррекцию нарушений физического развития, общей и мелкой моторики, на укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков учащихся с ОВЗ, умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Развитие таких детей отличается широкой вариативностью, неравномерностью и непоследовательностью созревания психических и физических функций (особенно при сочетанных нарушениях развития) и имеет при этом целый ряд возрастных особенностей и закономерностей. Замедленность и неравномерность протекания психических процессов, конкретность мышления, специфические особенности памяти и функций внимания у детей с ОВЗ обуславливают выраженную замедленность формирования у них двигательных навыков.

Учащимся требуется много времени, иногда и не один год, для того чтобы научиться понимать инструкции и следовать им. При разучивании упражнений и подвижных игр требуется многократное повторение в сочетании с правильным показом на этапе обучения и периодические повторения в дальнейшем, так как сформированные навыки, в силу особенностей развития, могут быть частично или полностью утрачены.

Сложность программного материала и его объем нарастают по годам обучения. Для закрепления и совершенствования уже усвоенных умений и навыков, повышения уровня развития физических качеств и улучшения выносливости детей в программе предусматривается включение основных физических упражнений и игр с повторением их в каждом из годов обучения, но на качественно и количественно новом уровне.

Цели:

1. Обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействие их социальной адаптации и интеграции средствами адаптивной физической культуры;
2. Повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

Задачи:

Образовательные задачи:

- 1) формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- 2) формирование двигательных навыков прикладного характера;
- 3) формирование пространственной ориентации;
- 4) обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы жестовой, символической, тактильно-двигательной).

Развивающие задачи:

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

Оздоровительные задачи:

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

Коррекционные задачи:

- 1) коррекция психических нарушений;
- 2) коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- 3) коррекция согласованности движений;
- 4) коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
- 5) коррекция общей и мелкой моторики; б) коррекция зрительно-моторной координации;
- 7) коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
- 8) коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий адаптивной физической культуры.

Воспитательные задачи:

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

Основной формой работы по адаптивному физическому воспитанию в школе является урок.

Форма обучения: индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах).

Традиционные методы обучения:

1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа.
2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями.
3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры.

Активные методы обучения: подвижные игры.

- Урок по адаптивной физической культуре

