

Аннотация к рабочей программе по адаптивной физической культуре .

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 7 разделов. Материально-техническое оснащение учебного предмета специальное адаптированное оборудование для детей с различными нарушениями развития. Это тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи, технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

Данная программа подготовлена для надомного обучения, 0,5 часа в неделю, 18 часов в год. Программа включает в себя общеразвивающие и корригирующие упражнения, состоит из 7 разделов.

Требования к уровню подготовки обучающихся (воспитанников).

Ученики должны знать:

- простейшие правила личной гигиены, режим дня;
- правила поведения во время занятий;
- правила сохранения осанки.

Ученики должны уметь:

- Выполнять упражнения для различных групп мышц, на координацию движений;
- Выполнять дыхательную гимнастику для профилактики заболеваний;
- Выполнять упражнения на коррекцию плоскостопия и осанки;
- Игры с элементами коррекции.