

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

АННОТАЦИЯ
к рабочей программе
по предмету
«Адаптивная физическая культура»
для 5 класса
(1 вариант)

Санкт – Петербург

Занятия адаптивной физической культурой способствуют всестороннему развитию личности обучающихся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями), повышению уровня их психофизического развития, расширению индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Учитывая особенности психофизического развития детей с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями), программа по физическому воспитанию ориентируется на решение задач, стоящих перед школьной системой физического воспитания. Особенностью урочных занятий является углублённое и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы коррекционного образовательного учреждения. Занятия физической культурой способствуют всестороннему развитию личности обучающихся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями), повышению уровня их психофизического развития, расширению индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации. Программный материал по физическому воспитанию предусматривает обучение школьников элементарным жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам. Наблюдая за динамикой развития каждого школьника в течении всего времени обучения в школе и исходя возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими физических упражнений, коррекционно-развивающих условий проведения физического воспитания, наличия спортивного инвентаря, можно определить его «зону ближайшего развития» и составить индивидуальное коррекционно-развивающее перспективное планирование.

Цель: всестороннее развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры;

Задачи:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Предметные результаты
минимальный и достаточный уровни
усвоения предметных результатов по предмету «Адаптивная физическая культура»
на конец обучения в 5 классе

Учебный предмет	Минимальный уровень освоения	Достаточный уровень освоения
физкультура	-знания о физической культуре -правила техники безопасности на уроках; -демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); -выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов и с предметами -понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; -выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; -демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, плавание); -участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; -взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; -оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; -применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры	знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья, -соблюдения правил техники безопасности на уроках, -планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; -выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов и с предметами, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений -упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; -выполнение строевых действий в шеренге и колонне; -участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; -взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; -доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; -использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; -пользование спортивным инвентарем и тренажёрным оборудованием.

Система оценки и критерии достижений планируемых результатов

При оценивании успеваемости по адаптивной физической культуре учитываются индивидуальные возможности обучающихся, согласно заключению врача: уровень физического развития и психического, двигательные возможности.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является выполнение изучаемых упражнений, при этом учитывается:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Последние два требования не влияют на итоговую оценку, но учитель должен напоминать об этом обучающимся.

Оценка «5» ставится, если показан результат высокого уровня развития физических качеств. Оценка ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя.

Оценка «4» ставится, если показан результат среднего уровня развития физических качеств. Оценка ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; темп деятельности средний, но к концу урока снижается.

Оценка «3» ставится, если показан результат низкого уровня развития физических качеств. Оценка ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.

Оценка «2» не ставится.

Для удобства проведения мониторинга обучающихся качественные характеристики навыков учебной деятельности были переведены в количественные характеристики, где

Навык сформирован полностью – **ПС = 2**

Навык сформирован частично – **ЧС = 1**

Навык не сформирован – **НС = 0**.

А каждому виду и характеру учебной деятельности соответствует буквенное обозначение.

Вид и характер учебной деятельности		Оценка сформированности (в баллах)		
		0	1	2
А	демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку;			
Б	выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года			

В	демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, плавание)			
Г	участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх			
Д	взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований			
Е	оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий			
Ё	применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры			
Ж	выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений			
Максимум 16 балла				

Также учащиеся сдают контрольные нормативы на начало и конец учебного года для сравнения результатов и вычисления динамики развития по показателям физического развития, таких как, бег на короткие дистанции, прыжок в длину, силовые упражнения (пресс, метание набивного мяча, отжимания, подтягивания), бег на выносливость, прыжки на скакалке.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Оздоровительная и корригирующая гимнастика», «Легкая атлетика», «Коррекционные подвижные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

В разделе «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т.д.).

Особое место в системе уроков по физической культуре занимает раздел «Коррекционные подвижные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия.

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Теоретические сведения.

Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал:

Сдача рапорта. Поворот кругом переступанием. Перестроение ИЗ колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба « змейкой» . Расчет на первый , второй, третий , по порядку. Размыкание от середины вправо, влево, на вытянутые руки, приставными шагами. Упражнения без предметов,-упражнения на дыхание, на развитие кистей рук и пальцев, для формирования правильной осанки, для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: гимнастическими палками , обручем, с малыми, большими и набивными мячами, лазанье и перелезание, прыжки, перенос грузов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Развитие двигательных способностей и физических качеств.

Практический материал:

Ходьба . Бег . Медленный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции 30, 60, метров, челночный бег. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением небольших препятствий на отрезках 30- 40м.

Прыжки : на одной ноге, прыжки с ноги на ногу, прыжки в длину с места, многоскоки, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки в длину с разбега « согнув ноги».

Метание : метание мяча в цель, метание теннисного мяча на дальность с одного шага, броски набивного мяча 1, 2 кг двумя руками.

Коррекционные подвижные игры.

Теоретические сведения.

Правила поведения на занятиях подвижными играми.

Практический материал.

Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; с бросанием, ловлей и метанием.

Спортивные игры – баскетбол, пионербол, футбол, настольный теннис.

Теоретические сведения. История развития игровых видов спорта. История олимпийских игр и чемпионатов мира.

Практический материал.

Ознакомление с правилами игр. Правила поведения на занятиях подвижными играми. Работа с инвентарем, упражнения на развитие мелкой и крупной моторики. Совершенствование техники владения мячами. Работа в парах, группах, индивидуальная работа, развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей. Игровая практика.