

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

АННОТАЦИЯ  
к рабочей программе  
по предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
4 класс  
(1 вариант)

Санкт – Петербург

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы коррекционного образовательного учреждения. Занятия физической культурой способствуют всестороннему развитию личности обучающихся с нарушением интеллекта, 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: обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры.

Задачи:

- коррекция физического и психофизического развития учащихся;
- формирование навыков жизнедеятельности;
- активизация социальной адаптации путём формирования познавательных функций, обеспечение специальных знаний в области физической культуры.

Количество часов в соответствии с недельным учебным планом.

**Планируемые результаты минимальный и достаточный уровни  
усвоения предметных результатов по предмету «Адаптивная физическая культура»  
на конец обучения в 4 классе**

<i><b>Минимальный уровень освоения</b></i>	<i><b>Достаточный уровень освоения</b></i>
<p>-знания о физической культуре</p> <p>-правила техники безопасности на уроках;</p> <p>-демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя);</p> <p>-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов и с предметами</p> <p>-понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</p> <p>-выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</p>	<p>знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья,</p> <p>-соблюдения правил техники безопасности на уроках,</p> <p>-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов и с предметами, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений</p> <p>-упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для</p>

<p>-демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, плавание);</p> <p>-участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>-оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;</p> <p>-применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры</p>	<p>укрепления мышечного корсета;</p> <p>-выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</p> <p>-участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>-доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;</p> <p>-использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</p> <p>-пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием.</p>
--	---

### Система оценки достижения планируемых результатов

Знания и умения учащихся по предмету физическая культура оцениваются по результатам контрольных нормативов и уровню развития физических качеств.

Контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Прыжок в длину с места (см)	145-160	131-144	125-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м (с)	5,5-4,9	5,9-5,6	6,0 и больше	6,3-5,8	6,6-6,4	6,7 и больше
Бросок мяча в цель (5 р)	3	2	1	3	2	1
Метание мяча на дальность (м)	20-18	17-15	14-10	15-12	11-9	8-5

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 иискажениями, 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.

### **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 «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 «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.

### **Гимнастика**

#### *Теоретические сведения.*

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

#### *Практический материал:*

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; малыми мячами; большим мячом; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

## **Легкая атлетика**

### *Теоретические сведения.*

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.

### *Практический материал:*

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т.п.

Бег. Кроссовый бег на выносливость, на короткие дистанции, 60 метров.

Прыжки. Прыжок в дину с места и с разбега.

Метание. Метание мяча в вертикальную цель, на дальность.

## **Подвижные игры**

### *Практический материал.*

Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, эстафеты с передачей предметов.