

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

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе по предмету «Адаптивная физическая культура»

3 класс

(1 вариант обучения)

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы коррекционного образовательного учреждения. Занятия физической культурой способствуют всестороннему развитию личности обучающихся с умственной отсталостью (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: обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры; коррекция физического и психофизического развития учащихся; формирование навыков жизнедеятельности; активизация социальной адаптации путём формирования познавательных функций, обеспечение специальных знаний в области физической культуры.

Задачи:

1. Оздоровительные и коррекционно-компенсаторные
2. Образовательные
3. Развивающие
4. Воспитательные

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 3 классе**

<i>Минимальный уровень освоения</i>	<i>Достаточный уровень освоения</i>
-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;	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

-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, тренажерных устройств на уроке физической культуры	-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 тренажерным оборудованием.
---	---

Система оценки достижения планируемых результатов

Знания и умения учащихся по предмету адаптивная 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)	143-150	126-140	115-125	136-146	126-142	110-125
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)	4	2	0	3	2	0
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 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.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Оздоровительная и коррегирующая 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 (корректирующие 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 медленном, среднем темпе, в приседе, в различными положениями рук: на пояс, к плечам, за голову.

Бег .Бег в медленном , среднем темпе. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег 30 м.

Прыжки. Прыжки с мес, с продвижение вперед в сторону. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.

Метание. Метание мяча в вертикальную цель, на дальность. Метание большого мяча двумя руками снизу из положения стоя , из-за головы и сидя партнеру.

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.