

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

АННОТАЦИЯ  
к рабочей программе  
по предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
для 10 класса  
(1 вариант)

Санкт – Петербург

Занятия адаптивной 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.

Учитывая особенности психофизического развития детей с нарушением интеллекта, 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.

Структурно и содержательно программа построена с учетом особенностей психофизического развития детей.

**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, самоагgressия, стереотипии и др.) в процессе уроков;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

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.

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 10 классе**

<b>Минимальный уровень освоения</b>	<b>Достаточный уровень освоения</b>
-знания о физической культуре -правила техники безопасности на уроках; -демонстрация правильной осанки;	знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья, -соблюдения правил техники безопасности на уроках,

<p>видов стилизованной ходьбы; 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>-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>-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 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 и критерии достижений планируемых результатов**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения, обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов учащихся по предмету адаптивная физическая культура оцениваются по результатам контрольных нормативов и уровню развития физических качеств.

При оценивании успеваемости по 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.

Контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Прыжок в длину с места (см)	191-205	170-190	160-169	166-180	146-165	135-145
Бег 60 м (с)	8,9	9,5-9,0	9,6 и больше	10,1	10,8-10,2	10,9 и больше
Бросок мяча в цель (5 р)	5	4	2	5	3	2
Метание мяча на дальность (м)	35-40	25-34	18-24	22-25	18-21	13-17

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.

### **Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Оздоровительная и корригирующая гимнастика», «Легкая атлетика», «Коррекционные подвижные игры».

В разделе «Гимнастика» 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**

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

Практический материал.

Коррекционные игры; Игры с элементами спортивных игр, эстафеты с передачей предметов.

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

Совершенствование техники владения мячами. Работа в парах, группах, индивидуальная работа, развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей. Игровая практика.