

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

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы коррекционного образовательного учреждения. Занятия

физической культурой способствуют всестороннему развитию личности обучающихся с нарушениями 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 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:

- 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, самоагressия, стереотипии и др.) в процессе уроков;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности.

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 5 классе**

Минимальный уровень освоения	Достаточный уровень освоения
<ul style="list-style-type: none"> - Название спортивного инвентаря, снарядов, спортивную терминологию. Как влияют спортивными играми на организм человека, правила и терминологию спортивных игр. -Правила техники безопасности, правило передачи эстафетной палочки, правила судейства по бегу, прыжкам, метанию. - Характеристику основных способов регулирования физической нагрузки. Помощь при травмах. - Название спортивного инвентаря, снарядов, спортивную терминологию. - Выполнять ускорение на отрезках 60 м. с высокого и низкого старта. Правильно приземляться при прыжках в длину способом «согнув ноги». Метать теннисный мяч на дальность в коридор до 10 м, уметь подобрать разбег. 	<ul style="list-style-type: none"> -Характеристику основных способов регулирования физической нагрузки. Помощь при травмах. Название спортивного инвентаря, снарядов, спортивную терминологию. -Правила техники безопасности, правило передачи эстафетной палочки, правила судейства по бегу, прыжкам, метанию. - Выполнять все виды физической нагрузки и упражнения с предметами. -Выполнять ускорение на отрезках 60 м. с высокого и низкого старта. Правильно приземляться при прыжках в длину способом «согнув ноги». Метать теннисный мяч на дальность в коридор до 10 м, уметь подобрать разбег. - Баскетбол: принимать стойку баскетболиста и перемещаться по площадке, выполнять ведение, ловлю и передачу мяча, бросок в кольцо, защитные действия, применять правила игры.

<p>теннисный мяч на дальность в коридор до 10 м.</p> <p>- Баскетбол: принимать стойку баскетболиста, выполнять ведение, ловлю и передачу мяча, знать правила игры.</p> <p>- Волейбол: стойка волейболиста, перемещаться по площадке, концентрировать внимание во время игры.</p> <p>- Футбол: выполнять ведение футбольного мяча, уметь производить удар по мячу, знать правила игры.</p>	<p>- Волейбол: принимать стойку волейболиста, выполнять верхнюю и нижнюю передачи, нижнюю подачу, нападающий удар, выполнять правила игры.</p> <p>- Футбол: выполнять ведение футбольного мяча, выполнять защитные действия, удар в створ ворот, выполнять правила игры.</p>
---	--

Система оценки и критерии достижений планируемых результатов

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

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.

Контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Прыжок в длину с места (см)	140-150	120-135	115-119	106-114	90-105	70-85
Бег 60 м (с)	13,0	13,5-14,10	15 и больше	14,1	14,6-14,8	15,5 и больше
Бросок мяча в цель (5 р)	3	1	1	3	2	1
Метание мяча на дальность (м)	10-15	8-9	6-7	8-9	7-7,7	6

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 (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 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.