

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

АННОТАЦИЯ
к рабочей программе
по предмету
«Адаптивная физическая культура»
для 8 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 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: 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;

Количество часов в соответствии с недельным учебным планом.

**Предметные результаты
минимальный и достаточный уровни
усвоения предметных результатов по предмету «Адаптивная физическая культура»
на конец обучения в 8 классе**

<i>Минимальный уровень освоения</i>	<i>Достаточный уровень освоения</i>
-знания о физической культуре -правила техники безопасности на уроках; -выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов и с предметами -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;	- 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 -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; -оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; -применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры	-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; -доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; Выполнять ускорение на отрезках 60 м. Правильно приземляться при прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Метать теннисный мяч на дальность и в цель. Баскетбол: принимать стойку баскетболиста, выполнять ведение, ловлю и передачу мяча, выполнять правила игры. Волейбол: стойка волейболиста, перемещаться по площадке, концентрировать внимание во время игры. Футбол: выполнять ведение футбольного мяча, уметь производить удар по мячу, выполнять правила игры.
---	--

Система оценки и критерии достижений 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)	166-175	146-165	135-145	151-170	126-150	120-125
Бег 60 м (с)	9,6	9,9-9,7	10,0 и больше	10,7	11,2-10,8	11,4 и больше
Бросок мяча в цель (5 р)	5	3	2	4	3	1
Метание мяча на дальность (м)	25-30	20-24	15-18	18-20	13-15	10-12

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.

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, 100 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 и 3 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, волейбол, 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.