

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

АННОТАЦИЯ
к рабочей программе
по предмету
«Адаптивная физическая культура»
1 класс
(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.

Цель: обеспечение всестороннего 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.

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 1 классе**

Минимальный уровень обучения	Достаточный уровень обучения
<p>-знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</p> <p>-демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корrigирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;</p> <p>понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</p> <p>-выбор (под руководством учителя) 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</p>	<p>-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: 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>-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>- ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);</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>-ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>-использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</p>

<p>выполнении учебных заданий; -применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.</p>	<p>-пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; -правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</p>
---	--

Система оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижений производится путем фиксации фактической способности к выполнению действия или операции, обозначенной в качестве возможного результата личностного развития по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает.

1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.

2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.

3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.

4 – выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.

5 – выполняет самостоятельно по верbalному заданию.

Оценка достижений личностных результатов производится 1 раз в год.

Оценка достижений и оценка динамики оформляется классным руководителем в форме характеристики личностного развития ребенка один раз в год.

Предметные результаты

В 1 классе безоценочная система обучения.

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 (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. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег на короткие дистанции.

Прыжки. Отработка спрыгивания с препятствий.

Метание. Метание мяча в вертикальную цель.

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.