

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

АННОТАЦИЯ

**к рабочей программе
по предмету «Адаптивная физическая культура»**

4 класс

(2 вариант)

Санкт – Петербург

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченными двигательными действиями, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной умственной отсталостью.

Под физическим развитием учащихся следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

Цель: обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействие их к социальной адаптации и интеграции средствами адаптивной физической культуры.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование жизненно необходимых умений и навыков
- Обучение техники правильного выполнения физических упражнений
- Формирование двигательных навыков прикладного характера

Развивающие:

- Развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных способностей, двигательных реакций)
- Развитие общей и мелкой моторики.
- Развитие чувства ритма, темпа и движения.
- Развитие речи через движение

Оздоровительные:

- Укрепление и сохранение здоровья
- Профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья учащихся
- Обеспечение достаточной двигательной активности в условиях образовательного учреждения

Коррекционные:

- Воспитательные:
- Воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями
- Воспитание чувства уверенности в себе, в своих силах и возможностях

«Адаптивная физическая культура» 4 класс - 3 часа в неделю, 102 часов в год.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
(основные знания, умения) изучения учебного предмета
«Адаптивная физическая культура» (4 класс).**

Учебный предмет	Учащиеся должны знать:	Учащиеся должны уметь:
Адаптивная физическая культура	<p>– что такое здоровье и как надо его беречь;</p> <p>— что такое гигиена и какие правила гигиены необходимо соблюдать;</p> <p>– правила техники безопасности и дисциплины при выполнении упражнений;</p>	<p>1 уровень:</p> <p>- выполнять общеукрепляющие упражнения;</p> <p>– выполнять упражнения для развития гибкости;</p> <p>– выполнять упражнения на координацию;</p> <p>– выполнять упражнения для развития</p>

Учебный предмет	Учащиеся должны знать:	Учащиеся должны уметь:
	<p>– принципы правильного дыхания при выполнении упражнений;</p> <p>- понятия: «построение», «право-лево», «быстро-медленно», «верх-низ», «побежали», «сели», «остановились»</p>	<p>силы;</p> <p>– выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника;</p> <p>– выполнять гимнастические упражнения;</p> <p>– расслаблять мышцы после выполнения упражнений и пр.</p> <p>- выполнять упражнения для моторики</p> <p>- понимать словесные команды и правильно их выполнять</p> <p>2 уровень:</p> <p>выполнять общеукрепляющие упражнения;</p> <p>– выполнять упражнения для развития гибкости;</p> <p>– выполнять упражнения на координацию;</p> <p>– выполнять упражнения для развития силы;</p> <p>– выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника;</p> <p>– выполнять гимнастические упражнения;</p> <p>– расслаблять мышцы после выполнения упражнений и пр.</p> <p>- самостоятельно выполнять упражнения по словесному указанию</p> <p>- называть оборудование и материалы для уроков физкультуры (мячи, обручи, скакалки, палки)</p> <p>играть в простые подвижные игры с простыми правилами</p>

Система оценки достижения планируемых результатов

В классах 2 варианта обучения предусмотрено безотметочное обучение.

Безотметочное обучение представляет собой обучение, в котором исключается система балльного (отметочного) оценивания как формы количественного выражения результата оценочной деятельности.

Безотметочный контроль и оценка предметных знаний и умений учащихся предусматривают выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета учеником и не подразумевают сравнения его с другими детьми.

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Основы знаний.

Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения

1.1. Изучение правил безопасности при выполнении физических упражнений.

1.2. Дыхательные упражнения: Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Из исходного положения руки за голову, развести локти в стороны, слегка прогнуться – вдох, свести локти вперед, слегка наклониться вперед – выдох. Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя. Руки через стороны вверх – потянуться – вдох, руки вниз – расслабиться – выдох.

1.3. Основные положения и движения: Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений. Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой. Вращение кистей рук. Наклоны и повороты туловища с различными исходными положениями рук. Поднимание прямой ноги вперед. Упор присев. В положении сидя

сгибание и разгибание ног поочередное и одновременное, движения в голеностопных суставах. Из положения сидя лечь, сесть. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Взмахи ногой вперед, назад. В положении лежа на спине поочередное поднятие ног. В положении лежа на животе поднятие головы, прогибание назад с опорой на руки. В стойке на четвереньках прогибание и выгибание спины («кошечка», «скамеечка»). Стоя у опоры, покачивание ногой вперед-назад, потряхивание ногой («стряхнуть воду с ноги»).

1.4. Упражнения на формирование правильной осанки: Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, движения руками в стороны, вверх. Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 секунд. Передвижения вправо-влево приставными шагами с грузом на голове. Наклоны туловища вправо, влево, касаясь спиной вертикальной плоскости: руки на пояс, в стороны, вверх.

1.5. Ритмические упражнения: Согласование ходьбы с хлопками. Ускорение и замедление ходьбы при соответствующем изменении звучания бубна. Остановка движения с прекращением звучания музыки. Изменение темпа движения в зависимости от характера музыки.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки

2.1. Построения и перестроения: Построение в шеренгу у (на) линии. Построение в круг, взявшись за руки; перестроение из шеренги в круг. Перестроение в колонну по два, взявшись за руки. Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Размыкание в колонне на вытянутые руки с помощью учителя. Повороты по ориентирам с указанием стороны.

2.2. Ходьба: Ходьба по начерченным линиям, между линий и ориентиров (стойки, кегли), в ускоренном темпе; то же в парах. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см.

2.3. Бег: Бег с изменением направления в колонне за учителем: противоходом налево (направо), змейкой, по диагонали. Бег парами, взявшись за руки. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Бег с различной скоростью. Бег в играх.

2.4. Прыжки: Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на гимнастический мат). Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45°. Прыжки с одной ноги на две. Прыжок в глубину с двух ног на две (с гимнастической скамейки на мат). Из положения ноги врозь (гимнастическая скамейка между ног) прыжки на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки.

2.5. Броски, ловля: Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Выполнение общеразвивающих упражнений с мячами. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м, правой и левой рукой из-за головы. Сбивание мячом предметов (булавы, кегли). Метание мяча в «корзину», стоящую на полу. Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Катание мяча между расставленными предметами.

2.6. Передача предметов, переноска груза: Передача баскетбольного мяча в колонне между ног. Передача баскетбольного мяча в колонне над головой. Держание гимнастической палки двумя руками хватом сверху и снизу. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднятие гимнастической палки с пола и опускание ее на пол. Переноска гимнастических палок (8-10 шт.). Переноска гимнастического мата (8 человек).

2.7. Лазание, подлезание, перелезание: Передвижение по гимнастической стенке вправо и влево приставными шагами. Лазание по гимнастической стенке попеременным способом. Перешагивание через гимнастическую скамейку. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с захватом кистями рук краев скамейки.

Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20°. Перелезание с одной гимнастической скамейки на другую на четвереньках. Подлезание под два препятствия разной высоты. Перелезание через препятствие высотой до 1 м.

2.8. Развитие координационных способностей: Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Переступание через легкосбиваемые препятствия высотой до 20 см. Ходьба по гимнастической скамейке вправо и влево приставными шагами. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх 2-3 секунды.

Раздел 3. Подвижные игры и игровые упражнения

«Запрещенное движение», «Кот и мыши», «Узнай, где звенит», «Светофор» (с усложнениями), «Собери урожай», «Кто быстрее ударит в бубен», «Цапля».