

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школы-интерната №37
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**АННОТАЦИЯ
к рабочей программе
по предмету «Адаптивная физическая культура»
3 класс
(2 вариант)**

Санкт – Петербург

Адаптивная физическая культура (далее – АФК) имеет большое значение для работы всех органов грудной и брюшной полости, для исправления неправильной осанки, для улучшения вентиляции лёгких и усиления притока кислорода к крови, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создаёт наилучшие условия для повышения физической работоспособности. Адаптивная физическая культура нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности,

Один из основных факторов гармоничного развития личности – физическое развитие человека, ориентированное на пропорциональное становление психофизических характеристик как необходимой базы интеллектуального развития.

Программа направлена на физическое развитие учащихся с умеренной умственной отсталостью и имеет лечебно-оздоровительную направленность

Цель: содействие всестороннему развитию, укреплению здоровья, коррекция развития, формирование навыков жизненно важных движений, расширение двигательных возможностей, овладению новых двигательных умений и навыков средствами адаптивной физкультуры.

Задачи:

- Обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильно-двигательной),
- Развитие способности к самостоятельному выполнению физических упражнений,
- Ориентировки в пространстве.
- Исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями,
- Коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений,
- Общее гармоничное развитие учащихся.

В соответствии с недельным учебным планом общего образования обучающихся на предмет «Адаптивная физическая культура» отводится 3 часа в неделю (99ч/в год).

Планируемые результаты

- Построение. Равнение по черте. Повороты по ориентирам.
- Ходьба с различными положениями рук Переход от ходьбы к бегу по команде.
- Прыжки с места, перепрыгивание.
- Ползание на четвереньках, ползание по гимнастической скамейке с захватом
- Стойка на одной ноге, другая согнута, руки в сторону.
- Ритмические упражнения.
- Дыхательные упражнения.

Критерии оценки уровня сформированности навыка

Баллы	Уровень сформированности навыка
0	Навык или умение отсутствует
1	Пассивное участие (действие выполняется взрослыми), ребенок позволяет что-либо делать с ним)
2	Навык или умение проявляется иногда при значительной помощи взрослого
3	Навык или умение проявляется при частичной помощи взрослого
4	Навык или умение проявляется иногда, ребенок выполняет действие самостоятельно
5	Навык или умение проявляется в большинстве случаев, ребенок выполняет действие самостоятельно

Содержание учебного предмета

Построения и перестроения

Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Повороты на месте в разные стороны.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Круговые движения кистью Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».

Ходьба и бег

Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Ходьба с высоким подниманием колен. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).

Прыжки

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).

Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки

Лазание

Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. Перелезание через препятствия.

Мяч

Броски, ловля, метание, передача и перенос мяча. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча. Метание в цель. Перенос груза.

Коррекционные подвижные игры

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег. Соблюдение правил игры «Бросай-ка».