

Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки России от 26.01.2014 № 12/гн «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»; Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрен методическим объединением по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015г № 15) с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся).

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционные, оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно: умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важных мест в жизни обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), способствует формированию у обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает уважение к труду, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цель обучения — формирование разносторонне физически развитой личности с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, раскрытия двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- Коррекция нарушений физического развития;
- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения физической культуры и спорта;
- Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
- Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических знаний;
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание нравственных, морально-волевых качеств, навыков культурного поведения.

Место учебного предмета в учебном плане

Класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Количество часов в неделю	3	3	3	3
Количество часов	99 ч.	102 ч.	102 ч.	102 ч.
Итого	405 ч.			

Распределение учебных часов по разделам програ

№	Темы планирования	Количество часов	Виды д
1.	Знания о физической культуре	24	Содержать в чистоте одежду и обувь, соблюдать правила утренней гигиены. Соблюдать правила физической культуры (технику безопасности, опрятность, аккуратность. Чередование занятий. Различать предварительную и дополнительную подготовку. Соблюдать правила закаливания.
2.	Гимнастика.	136	Знать элементарные сведения о гимнастике, о правильной осанке, равновесии, о силе и выносливости мышечных усилий. Выполнять упражнения на равновесие. Определять понятия: колонна, шеренга, построения и перестроения. Осваивать основные положения и действия гимнастических упражнения для расслабления мышц шеи, плеч и живота; развитие мышц рук и плечевых поясов для развития мышц кистей рук и пальцев. Осваивать упражнения для осанки; укрепления мышц пояса. Выполнять упражнения с предметами: обручами, флажками, малыми обручами; малыми набивными мячами (2кг.); упражнения на равновесие, перелезание; упражнения для развития координации, дифференцировки и точности движений. Упражнения с предметами: прыжки.
3.	Легкая атлетика	91	Выполнять правила поведения на уроках физкультуры. В начале ходьбы и бега. Пользоваться правилами бега. Соблюдать правильное положение тела при беге прыжков, метаний, осанки при выполнении упражнений. Способности и физические качества. Выполнять ходьбу в различном темпе, в различных положениях рук, по ориентирам и по сигналу. Уметь выполнять бег в различном темпе, в различных положениях рук, преодолением препятствий, различными способами. Выполнять прыжки на одной и двух ногах, без продвижения вперед, в высоту и в длину, перепрыгивание и подпрыгивание в высоту. Соблюдать правильный захват разности метания одной и двумя руками. Осваивать метание правой и левой рукой различными способами.
4.	Лыжная подготовка.	54	Выполнять требования подготовки к урокам физкультуры. Соблюдать правила поведения на уроках лыжной подготовки.

Гимнастика.

Теоретические сведения

Одежда и обувь гимнаста элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей с помощью средств гимнастики.

Практический материал

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)

Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц спины и живота; развитие мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для формирования правильной осанки; укрепления мышц пояса.

Упражнения с предметами:

С гимнастическими палками; флажками, малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственного воображения; точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки

Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Понятия легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания при беге, прыжках, метании. Понятие о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега прыжков, метания. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе под руководством учителя. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем ребре стопы, ходьба с правильной осанкой. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием высокого подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с чередованием с другими движениями. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. медленный бег с сохранением правильной осанки в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на пятках. Бег с захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий. Быстрый бег. Чередование бега и ходьбы высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой ног. Низкий старт. Специальные беговые упр.: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево, по прямой линии, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх с висящего предмета. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в высоту с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшой разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки с высотой («прыжки с ноги»). Прыжки в высоту способом перешагивания.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками: флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей, волейбольных мячей, метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стену, большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча с места из-за головы. Метание теннисного мяча одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; пионербол в 4 классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов в конце обучения в младших классах (IV класс):

Физическая культура

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физическое совершенствование человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении с

представления о двигательных действиях; знание основных строевых упражнений общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр и подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение правил в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах спорта и применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Материально-техническое обеспечение

1. Библиотечный фонд:

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- примерная АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- программа специальных (коррекционных образовательных учреждений по физическому воспитанию);
- учебники и пособия;
- методические издания по физической культуре для учителей.

2. Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;

• портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийцев.

3. Технические средства:

магнитофон

4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;