

Аннотация
к рабочей программе
по физической культуре, 6 «А» класс

1. Нормативная база

Рабочая программа по физической культуре для 6 «А» класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1).

ФГОС – федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ №1599 от 19 декабря 2014г. (Вариант 1)

2. Цель реализации рабочей программы – создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей учащихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Основной целью изучения данного предмета является всестороннее развитие личности учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

3. Задачи

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

-укреплять здоровье, физическое развитие и повышать работоспособность учащихся с ограниченными возможностями здоровья;

-развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;

-корректировать и компенсировать нарушения физического развития учащихся;

-приобретать знания в области гигиены, теоретических сведений по физической культуре;

-развивать чувства темпа и ритма, координационные способности;

-формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении;

-развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

4. Количество часов

Программа рассчитана на 102 часа (3ч. в неделю), в том числе на теоретические сведения «Знания о физической культуре» отводится 5 часов.

5. Срок реализации программы: 2021-2022 учебный год

6. Основные разделы программы

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

7. Периодичность и формы текущего и промежуточного контроля

Преобладающей формой текущего контроля выступает практическое выполнение заданий и упражнений.

Проверка знаний, умений, учащихся с лёгкой умственной отсталостью, оценивается по 5-бальной системе. Знания и умения, обучающихся по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися с ограниченными возможностями здоровья двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30м.; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения, лёжа на спине (30 сек.), бросок набивного мяча (1кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь; наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.

На основании письма Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2010г. №06-499, 2 раза в год: в сентябре и мае проводится контрольное тестирование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Мониторинг осуществляется в конце учебного года, результаты анализируются.

8. Ожидаемые результаты: личностные и предметные, знания, умения, навыки.

Планируемые результаты освоения учащимися с легкой умственной отсталостью, адаптированной основной общеобразовательной программы представлены личностными и предметными результатами:

Личностные результаты освоения программы включают индивидуально – личностные качества, жизненные и социальные компетенции учащегося и ценностные установки:

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- принятие и освоение социальной роли учащегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения и готовность к их применению. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
 - самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
 - владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
 - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
 - подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
 - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
 - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
 - знание спортивных традиций своего народа и других народов;
 - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
 - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

В результате изучения физической культуры учащиеся должны:

Знать:

Теоретические сведения: Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Легкая атлетика: технику безопасности при прыжках в длину; фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Гимнастика: элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Лыжная подготовка: сведения о применении лыж в быту; занятия на лыжах как средство закаливания организма; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах; виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Спортивные и подвижные игры: правила перехода.

Баскетбол: правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Уметь:

Легкая атлетика: ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыгать в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега.

Гимнастика: подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений; соблюдать дистанцию в движении; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие в упражнениях на рейке гимнастической скамейки; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелазания, лазанья; лазать по канату способом в три приёма; выполнять акробатическое соединение из 3-4 элементов.

Лыжная подготовка: координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60м.; пройти в быстром темпе 100-120м любым ходом; преодолевать спуск с крутизной склона 4-6 градусов и длиной 50-60м в низкой стойке; тормозить «плугом»; преодолевать на лыжах 1,5км (девочки), 2км (мальчики).

Спортивные и подвижные игры: перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.

Баскетбол: выполнять передачу от груди; вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой – левой); бросать в корзину двумя руками снизу с места.