

Аннотация  
к рабочей программе  
по физической культуре, 9 «А» класс

1. Нормативная база

Рабочая программа по физической культуре для 9 «А» класса составлена на основе адаптированной основной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

ФГОС – федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, приказ №1897 от 17 декабря 2010г., (7-9 классы).

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 формирование у учащихся с ограниченными возможностями здоровья основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

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: «Основы знаний», «Легкая атлетика», «Гимнастика (элементы акробатики)», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные 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;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли учащегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 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;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты** освоения программы включают освоенные учащимися 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 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:**

**Основы знаний:** Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

**Гимнастика:** что такое строй; как выполнять перестроения; как проводятся соревнования по гимнастике.

**Легкая атлетика:** как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

**Лыжная подготовка:** виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

**Спортивные и подвижные игры:** влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

**Баскетбол:** что значит «тактика игры», роль судьи.

**Уметь:**

**Гимнастика:** выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия; составить комбинацию из 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

**Легкая атлетика:** пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание» и способом «перекидной»; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место.

**Лыжная подготовка:** выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).

**Спортивные и подвижные игры:** выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

**Баскетбол:** выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.