**Аннотация к рабочей программе**

**по учебному предмету «Физкультура»**

**7-9 классы**

Рабочая программа по учебному предмету «физкультура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и программно-методического обеспечения:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г., статья 28.
* Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22.12.2015г. № 4/15).
* .Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 5-9 кл.: /Под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2014г. Сб. 1.
* Устав МКОУ «СКОШ № 6».
* Учебный план МКОУ «СКОШ № 6» на 2021-2022 учебный год.
* .Средства Адаптивной Физической Культуры. Методические рекомендации для занятий с детьми с отклонениями в интеллектуальном развитии под редакцией Л.В. Шапковой.

**Роль и место дисциплины в образовательном процессе.**

Программа по физкультуре для учащихся 7 – 9 классов коррекционной школы формирует у учащихся целостное представление о физкультуре, способность включиться в производительный труд. Физкультура относится к общеобразовательным предметам.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с

умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

**Адресат**

Рабочая учебная программа предназначена для учащихся 7 - 9 классов специальной (коррекционной) школы и составлена с учётом возрастных и психологических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений.

**Структура документа**

Программа рассчитана:

7класс – 105 часов, 3 часа в неделю (один час добавлен из части, формируемой участниками образовательных отношений);

8класс – 105 часов, 3 часа в неделю (один час добавлен из части, формируемой участниками образовательных отношений);

9класс – 102 часа, 3 часа в неделю (один час добавлен из части, формируемой участниками образовательных отношений).

**Цель курса:** всестороннее развитие личности обучающихся с интеллектуальными нарушениями в процессе приобщения их к занятиям физической культурой, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачи:**

* воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
* овладение основами доступных видов спор­та (легкой атлетикой, гим­на­с­ти­кой, лы­жной подготовкой и др.) в со­от­ве­т­ствии с возрастными и психофи­зи­че­с­ки­ми особенностями обу­ча­ю­щих­ся;
* формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других;
* коррекция недостатков познава­тель­ной сферы и пси­хо­мо­тор­ного раз­ви­тия; развитие и совер­ше­н­с­твование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, и др.) в процессе уроков и во вне учебной деятельности;
* формирование опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга, убежденности в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения.
* воспитание нра­в­с­т­ве­нных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

**Основные направления коррекционной работы:**

* Коррекция основных движений в ходьбе, беге, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.;
* Коррекция и развитие координационных способностей;
* Коррекция и развитие физической подготовленности;
* Коррекция и профилактика соматических нарушений;
* Коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей;
* Развитие познавательной деятельности;
* Воспитание личности ребенка.

**Основные содержательные линии курса**

На уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Раздел гимнастика.

Раздел лёгкая атлетика.

Раздел лыжная подготовка.

Раздел спортивные и подвижные игры.

**Виды и формы организации учебного процесса:**

* *Формы работы***:** урок, фронтальная работа, индивидуальная работа, работа в парах и группах, коллективная работа.
* *Методы обучения***:** словесные, наглядные, практические.
* *Технологии обучения*: игровые, здоровьесберегающие; информационно-коммуникационные; проблемно-поисковые; личностно-ориентированные; технологии разноуровнего и дифференцированного обучения.

**Планируемые результаты освоения курса:**

**Требования к знаниям, умениям, навыкам с 7 по 9 классы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | *Учащиеся должны знать:* | *Учащиеся должны уметь:* |
| 7 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы кроссового бега. Как правильно выполнять перестроение уступом. Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три. Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на рейке гимнастической скамейки. Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила соревнований. Правила безопасного прохождения спусков. Права и обязанности игроков. Предупреждение травматизма при игре в волейбол. | Выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег. Выполнять полёт в группировке в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнять переход через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание». Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега в коридор 10м. Выполнять толкание набивного мяча с места. Различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Выполнять опорный прыжок через козла в длину и ширину, различать фазы опорного прыжка. Удерживать равновесие на рейке гимнастической скамейки. Выполнять наклоны к ноге расположенной на рейке гимнастической стенки, различные взмахи. Координировать движения рук, ног и туловища в одновременном одношажном ходе. |
| 8 | Как измерять давление, пульс. Простейшие правила судейства соревнований по бегу, метанию, прыжкам. Правила передачи эстафетной палочки.  Что такое фигурная маршировка. Требования к строевому шагу. Что такое двигательный режим. Фазы опорного прыжка.  Температурные нормы и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Как правильно проложить учебную лыжню.  Наказания при нарушении правил игры в волейбол и баскетбол. | Бежать с переменной скоростью 6мин. Выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч. Соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе. Выполнять кувырок назад из исходного положения сидя. Изменять направление движения по команде. Выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь». Проводить анализ выполненного движения учащихся. Выполнять сед, сед углом с различным положением рук на скамейке. Правильно падать при прохождении спусков. Передвигаться одновременными ходами в зависимости от скольжения лыж и уклона учебного круга. Выполнять поворот махом, комбинированное торможение лыжами и палками. |
| 9 | Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики..  Что такое строй. Как выполнять перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике. Понятие о спортивной этике.  Виды лыжного спорта. Правила техники безопасности при прохождении спусков. Правила соревнований по лыжным гонкам (основные моменты). Название и технику лыжных ходов.Влияние занятий волейболом на готовность учеников трудиться. Санитарно - гигиенические требования к занятиям. Блокирование одиночное и парное.Понятие о тактике игры. | Бегать на короткие и средние дистанции 100м и 800м. Прыгать в длину способом «согнув ноги» с полного разбега, на результат и в обозначенное место. Прыгать в высоту способом «перешагивание» с полного разбега. Метать гранату с полного разбега на дальность в коридор 10м и в обозначенное место. Толкать ядро 3кг со скачка. Подтягиваться на канате. Выполнять все виды опорных прыжков, равновесия. Преодолеть полосу препятствий. Выполнять поворот на параллельных лыжах. Преодолевать бугры и впадины. Выполнять верхнюю прямую подачу; прямой нападающий удар через сетку с шагом; приём мяча снизу у сетки. Выполнять практическое судейство; повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении; бросок в кольцо из различных положений. |

**Способы и формы оценки образ программ:**

При выполнении минимальных требований к подготовленно­сти учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подго­товленности. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.