Аннотация к рабочей программе по физкультуре 5-7 классы. Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МБОУ «Варсковская СШ».

Цели предмета:

во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи предмета:

—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 доступных видов спортивно-физкультурной деятельности; —формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

—формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

—поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

—формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

—воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

—воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно - эпидемиологическими правилами и нормами.

На реализацию программы по физической культуре в 5 - 7 классе - 102 часа, 3 часа в неделю.

Физическая культуры в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Формы организации учебного процесса.

При обучении физическому развитию используются принципы: принцип коррекционно-речевые направления, воспитывающий и развивающий, доступности, систематичности и последовательности, наглядности, индивидуального подхода.

Формы работы

Основные методы, используемые на уроках физической культуры:

1. Фронтальный;
2. Поточный;
3. Посменный;
4. Групповой;
5. Индивидуальный.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, его преимущество - большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки.

Поточный метод это когда учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Этот метод удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков.

Посменный метод - учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Групповой метод - учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальны метод - чаще всего используется в зачётных уроках, после выполнения упражнения учеником можно подвести итог, обратить внимание на все недостатки и ошибки каждого учащегося.

Основные знания и умения учащихся

* демонстрация правильной осанки;
* комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
* понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
* выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
* знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
* демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
* определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
* участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.
* выполнение строевых действий в шеренге и колонне;