

Аннотация к адаптированной рабочей программе
образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями) учебного предмета «Физическая культура»

Программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I¹) и I—IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается 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, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и предметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности, учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных результатов освоения АООП обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) необходимо, чтобы балльная оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие / несоответствие науке и практике; полнота и надежность усвоения; самостоятельность применения усвоенных знаний.

Таким образом, усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» (правильность выполнения задания) свидетельствует о частоте допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию полноты предметные результаты могут оцениваться как полные, частично полные и неполные. Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия / отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

- по способу предъявления (устные, письменные, практические);
- по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

«удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

«хорошо» — от 51% до 65% заданий.

«очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Такой подход не исключает возможности использования традиционной системы отметок по 5-балльной шкале, однако требует уточнения и переосмысления их наполнения. В любом случае, при оценке итоговых предметных результатов следует из всего спектра оценок выбирать такие, которые стимулировали бы учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывали бы положительное влияние на формирование жизненных компетенций.

Согласно требованиям Стандарта по завершению реализации АООП проводится итоговая аттестация в форме двух испытаний:

первое — предполагает комплексную оценку предметных результатов усвоения обучающимися русского языка, чтения (литературного чтения), математики и основ социальной жизни;

второе — направлено на оценку знаний и умений по выбранному профилю труда.

Организация самостоятельно разрабатывает содержание и процедуру проведения итоговой аттестации.

Результаты итоговой аттестации оцениваются в форме «зачет» / «не зачет».

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «физическая культура» составляет 68 часов (2 часа в неделю) в 6 классе.

5. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся;

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды учебной деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0.5	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека.
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией		0		
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека		0		
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0.5	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника		0		Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека.
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0.5	
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели		0		
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника		0		
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0.5	
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0.5	
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0.5	
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы		0		

2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца		0		человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	0	0.5	
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»		0		Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.
3.2.	Упражнения утренней зарядки		0		
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики		0		
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки		0		
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0.25	Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	0.25	
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0.25	
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»		0		Упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи;
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке	1	0	0.5	
3.10	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0.5	
3.11	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед ноги «скрестно»	1	0	0.5	

3.12	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0,5	расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.
3.13	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	
3.14	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	
3.15	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	
3.16	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1		1	
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	
3.20	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1	
3.21	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1	
3.22	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1	
3.23	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	3	0	3	
3.24	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1	
3.25	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	2	
3.26	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	2	

3.27	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в	1	0	1	Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.
3.28	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2	
3.29	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	
3.30	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	
3.31	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2	Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Практический материал.
3.32	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	0	2	Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.
3.33	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	
3.34	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2	0	2	
3.35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2	0	2	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.
3.36	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	3	0	3	
3.37	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	2	Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом.

3.38	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	0	3	Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.
3.39	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	
3.40	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	3	0	3	
3.41	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	3	0	3	
3.42	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	2	
Итого по разделу		56			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5	0	5	Совершенствование практических навыков комплекса ГТО
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	60.25	

6. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Материально – техническое обеспечение учебного процесса: № п/п Материально – техническое обеспечение

- Кол-во 1 Мячи для метания 3
- 2 Гранаты учебные (500, 700 гр.) 3
- 3 Ядро 1
- 4 Гиря (16 кг) 1
- 5 Скамейки гимнастическая 2
- 6 Набор гимнастических матов 3
- 7 Гимнастический козел 1
- 8 Гимнастический конь 1
- 9 Канат для перетягивания 1
- 10 Скакалки 10
- 11 Мостик гимнастический подкидной 1
- 12 Щит баскетбольный игровой 2
- 13 Кольца баскетбольные 2
- 14 Волейбольная сетка 1
- 15 Мячи волейбольные 5
- 16 Мячи футбольные 2
- 17 Теннисные столы 1
- 18 Ракетки для настольного тенниса 6
- 19 Лыжи беговые 8 пар
- 20 Крепления жесткие 8 пар
- 21 Палки лыжные 8 пар
- 22 Секундомер электронный 1
- 23 Игровое поле для футбола (мини-футбола) 1
- 24 Игровое поле для баскетбола (стритбола) 1
- 25 Игровое поле для волейбола 1

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Видеофильм
2. Компьютер.
3. Цифровой проектор

