**Аннотация рабочей программы**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

**для 5 класса (Вариант 1 ФГОС).**

**1. Пояснительная записка**

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:**

Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 года №1599,

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГОУ ЯО «Рыбинская школа-интернат № 1» (Вариант 1).

**Цели и задачи по учебному предмету «Физическая культура»:**

**Цель:** всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

**Задачи:**

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.

2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.

4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.

5. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

6. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.

7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

**2. Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно- развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Содержание программы отражено в следующих разделах:

«Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

*Теоретические сведения*

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. 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.

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В соответствии с годовым учебным планом ГОУ ЯО «Рыбинская школа-интернат №1» курс учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе рассчитан на 102 часа, 34 учебные недели. Количество часов в неделю составляет 3 часа.

**4. Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

**Планируемые личностные результаты**

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. В п. 4.2. Стандарта дан перечень личностных результатов:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Планируемые предметные результаты** связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

***Минимальный уровень:***

* знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
  + демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; 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;
  + представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
  + оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
  + применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

***Достаточный уровень:***

* + представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
  + выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
  + выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
  + знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
  + планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
  + знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
  + подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
  + выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
  + участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  + знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
  + доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения.
* **Учащиеся к концу 5 класса должны знать и уметь:**
* - знать как бежать по прямой и по повороту;
* -знать как избежать травматизма при катании на лыжах, коньках;
* - координировать движения рук, ног при беге по повороту;
* - выполнять правильное падение, тормозить «полуплугом» «плугом»;
* - знать правильное поведение на воде;
* - знать расстановку игроков на площадке, правила перехода игроков;
* - подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса;
* - знать некоторые правила игры в баскетбол;
* -ловить и передавать мяч;

- выполнять группировку лежа на спине и стоя на коленях;

- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках);

- ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, чередуя ходьбу с бегом до 30м;

- медленно бегать с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений;

- выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой;

- выполнять прыжок в длину с места в ориентир;

- выполнять специальные и коррекционные упражне­ния, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);

- выполнять упражне­ния общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

1. **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

*Урок физической культуры включает следующие разделы.*

*I. Теоретические основы знаний:*

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

*II. Практическое овладение двигательными умениями и навыками.*

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, акробатика (элементы), общая физическая подготовка, подвижные игры.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

**Содержание программного материала по предмету в 5 классе.**

***1. Основы знаний о физической культуре***.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

***2. Гимнастика.***

Основная стойка.

***3. Строевые упражнения***.

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!»,«Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

***4. Общеразвивающие упражнения без предметов***.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

***5. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.***

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми

мячами. Комплексы упражнений со скакалками.

***6.Элементы акробатических упражнений.***

Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

***7. Лазанье.***

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

***8. Висы.***

В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

***9. Равновесие***.

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами ( по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии.

***10. Ходьба.***

Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке.

***11. Бег.***

Бег на месте с высоким подниманием бедра, наносах (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.

***12. Прыжки.***

Прыжки в длину и высоту с шага ( с небольшого разбега, 3-4 м, в высоту с прямого разбега).

***13. Метание.***

Метание малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели с расстояния 2-6 м. с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

***14. Лыжная подготовка***.

Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок).

***15. Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений).***

Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

***16. Игры.***

**а) Коррекционные игры**: «Запомни порядок», «Летает - не летает».

**б) Подвижные игры:** «Отгадай по глоссу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

**в) Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».

**г) Игры с бегом и прыжками:** «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место».

**д) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча**: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?».

**е) Игры зимой**: «Лучшие стрелки»