

АННОТАЦИЯ К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 0-4 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, самоагgressия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» для 0-4 классов Сведения о физической культуре

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные и спортивные 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.

Гимнастика

Теоретические сведения: элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противодиагонали налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о

предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом. Размыкания «уступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противоходом. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага. Использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

Упражнения без предметов: (корrigирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; скакалками; гантелями; лазанье и перелезание; упражнения для развития кистей рук и пальцев; упражнения на равновесие; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения: Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

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.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущуюся цель.

Подвижные игры

Практический материал: Коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Пионербол

Теоретические сведения: Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке. Санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Практический материал: Стойка игрока в пионербол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра с коррекцией ошибок.

Баскетбол.

Теоретические сведения: Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал: Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол.

Теоретические сведения: Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, пре-дупреждение травма-тизма при игре в волейбол.

Практический материал: Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения: Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал: Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Теоретические сведения: Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал: Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Бадминтон

Теоретические сведения: Правила игры в бадминтон, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с ракеткой, воланом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям бадминтоном.

Практический материал: Стойка игрока в бадминтон. Изучение техники подачи в бадминтоне, ударов ракеткой по волану справа, слева, снизу, сверху. Перемещение на площадке. Учебная игра с коррекцией ошибок.

Футбол

Теоретические сведения: Правила игры в футбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям футболом.

Практический материал: Изучение техники ведения мяча по прямой правой, левой ногой. Изучение техники остановки мяча стопой. Изучение техники удара по мячу

прямым, внутренним и внешним подъемом правой, левой стопы. Изучение техники удара по мячу с передачи. Учебная игра с коррекцией ошибок.

Бочче

Теоретические сведения: Правила игры в бочче, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с шарами. Санитарно-гигиенические требования к занятиям по бочче.

Практический материал: Стойка игрока в бочче. Способы держания шара. Изучение техники бросков шара. Учебная игра с коррекцией ошибок.

Дартс

Теоретические сведения: Правила игры в дартс, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с дротиками. Санитарно-гигиенические требования к занятиям дартсом.

Практический материал: Позиция для броска правой, левой рукой. Способы держания дротика. Изучение техники броска дротика. Учебная игра с коррекцией ошибок.

Крокет

Теоретические сведения: Правила игры в крокет, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с молотком, шаром и воротцами. Санитарно-гигиенические требования к занятиям крокетом.

Практический материал: Стойка игрока в крокет. Способы держания молотка. Изучение техники удара молотком по шару. Учебная игра с коррекцией ошибок.

Городки

Теоретические сведения: Правила игры в городки, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с битой и рюхами. Санитарно-гигиенические требования к занятиям городками.

Практический материал: Стойка игрока в городки. Способы держания биты. Изучение техники броска. Изучение видов фигур и их построение. Учебная игра с коррекцией ошибок.

Лапта

Теоретические сведения: Правила игры в лапту, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с битой и мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям лаптой.

Практический материал: Стойка игрока в лапту. Способы держания биты. Изучение техники удара мяча битой. Учебная игра с коррекцией ошибок.