

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат №37
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**АННОТАЦИЯ
к рабочей программе
по предмету «Физическая культура»
3 класс
(1 вариант)**

Санкт – Петербург

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы коррекционного образовательного учреждения. Занятия физической культурой способствуют всестороннему развитию личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), повышению уровня их психофизического развития, расширению индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации. Программный материал по физическому воспитанию предусматривает обучение школьников элементарным жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам. Наблюдая за динамикой развития каждого школьника в течении всего времени обучения в школе и исходя возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими физических упражнений, коррекционно-развивающих условий проведения физического воспитания, наличия спортивного инвентаря, можно определить его «зону ближайшего развития» и составить индивидуальное коррекционно-развивающее перспективное планирование

Цель: обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры; коррекция физического и психофизического развития учащихся; формирование навыков жизнедеятельности; активизация социальной адаптации путём формирования познавательных функций, обеспечение специальных знаний в области физической культуры.

Задачи: воспитание интереса к физической культуре и спорту, 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;

1. Оздоровительные и коррекционно-компенсаторные

- профилактика заболеваний, укрепление и развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, коррекция нарушений осанки
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики
- активизация защитных сил организма
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников

2. Образовательные

- освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков

3. Развивающие

- оптимальное развитие основных двигательных качеств
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
- развитие пространственно-временной дифференцировки
- обогащение словарного запаса

4. Воспитательные

- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности
- формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни

В соответствии с недельным учебным планом общего образования обучающихся на предмет «Физическая культура» отводится в 3 классе 3 часа в неделю, 102 часов в год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
(основные знания, умения)
изучения учебного предмета

1 уровень

Знать	Уметь
Основы теоретических знаний	
Правила поведения на уроках физической культуры. Форму одежды и правила личной гигиены. Значение утренней гимнастики. Название спортивного инвентаря, снарядов. Спортивную терминологию.	Выполнять правила поведения на уроках физической культуры.
Лёгкая атлетика	
Правила техники безопасности, положение тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний.	Ходить, бегать в различном темпе и с различным положением рук, не задерживая дыхание. Выполнять ускорение на отрезках 30 м. Правильно приземляться при прыжках в длину. Метать теннисный мяч на дальность и в цель.
Оздоровительная и корригирующая гимнастика	
Своё место в строю, что такое строй, как выполнять перестроения и строевые команды.	Выполнить построение в шеренгу, ходьба строем, соблюдение дистанции, перестроения, ходьба по гимнастической скамейке и лазание по гимнастической стенке. Демонстрация правильной осанки. Передавать и переносить предметы, перелезание, подлезание под предметы. Выполнять ОРУ в определённом темпе. Правильно выполнять упражнения с предметами.
Коррекционные подвижные игры	
Как влияют занятия коррекционными и спортивными играми на организм человека.	Баскетбол: правильно принимать стойку баскетболиста и перемещаться по площадке, выполнять ведение, ловлю и передачу мяча, концентрировать внимание во время игры, выполнять правила игры. Пионербол: уметь перемещаться по площадке, выполнять передачу и ловлю мяча, подачу, концентрировать внимание во время игры, выполнять правила игры. Футбол: выполнять ведение футбольного мяча, уметь производить остановку и удар по мячу, концентрировать внимание во время игры, выполнять правила игры.

2 уровень

Знать	Уметь
Основы теоретических знаний	
Правила поведения на уроках физической культуры. Форму одежды и правила личной гигиены.	Выполнять правила поведения на уроках физической культуры.
Лёгкая атлетика	
Правила техники безопасности, положение тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний.	Ходить, бегать в различном темпе и с различным положением рук, не задерживая дыхание. Выполнять ускорение на отрезках 20 м. Приземляться при прыжках в длину. Метать теннисный мяч на дальность и в цель.
Оздоровительная и корригирующая гимнастика	
Своё место в строю, что такое строй, как выполнять перестроения и строевые команды с помощью учителя.	Выполнить построение в шеренгу, ходьба строем, соблюдение дистанции, перестроения, ходьба по гимнастической скамейке и лазание по гимнастической стенке с помощью учителя. Демонстрация правильной осанки. Передавать и переносить предметы, перелезание, подлезание под предметы с помощью учителя. Выполнять ОРУ. Выполнять упражнения с предметами.
Коррекционные подвижные игры	
Как влияют занятия коррекционными и спортивными играми на организм человека.	Баскетбол: принимать стойку баскетболиста и перемещаться по площадке, выполнять ведение, ловлю и передачу мяча. Пионербол: уметь перемещаться по площадке, выполнять передачу и ловлю мяча. Футбол: выполнять ведение футбольного мяча.

Система оценки достижения планируемых результатов

Знания и умения учащихся по предмету физическая культура оцениваются по результатам контрольных нормативов и уровню развития физических качеств.

Контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Прыжок в длину с места (см)	143-150	126-140	115-125	136-146	126-142	110-125
Бег 30 м (с)	5,5-4,9	5,9-5,6	6,0 и больше	6,3-5,8	6,6-6,4	6,7 и больше
Бросок мяча в цель (5 р)	4	2	0	3	2	0

Метание мяча на дальность (м)	20-18	17-15	14-10	15-12	11-9	8-5
-------------------------------	-------	-------	-------	-------	------	-----

При оценивании успеваемости по физической культуре учитываются индивидуальные возможности обучающихся, согласно заключению врача: уровень физического развития и психического, двигательные возможности.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является выполнение изучаемых упражнений, при этом учитывается:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Последние два требования не влияют на итоговую оценку, но учитель должен напоминать об этом обучающимся.

Оценка «5» ставится, если показан результат высокого уровня развития физических качеств. Оценка ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя;

Оценка «4» ставится, если показан результат среднего уровня развития физических качеств. Оценка ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; темп деятельности средний, но к концу урока снижается;

Оценка «3» ставится, если показан результат низкого уровня развития физических качеств. Оценка ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.

Оценка «2» ставится, если показан результат хуже низкого уровня развития физических качеств. Может выставляется учителем только в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ученика

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Оздоровительная и корригирующая гимнастика», «Легкая атлетика», «Коррекционные подвижные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов.

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

Особое место в системе уроков по физической культуре занимает раздел «Подвижные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия.

Теоретические сведения

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

Подвижные игры. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.

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. Упражнения без предметов (корректирующие 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; малыми мячами; большим мячом; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в медленном, среднем темпе, в приседе, в различными положениями рук: на пояс, к плечам, за голову.

Бег. Бег в медленном, среднем темпе. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег 30 м.

Прыжки. Прыжки с места, с продвижением вперед в сторону. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.

Метание. Метание мяча в вертикальную цель, на дальность. Метание большого мяча двумя руками снизу из положения стоя, из-за головы и сидя партнеру.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, эстафеты с передачей предметов.