**Аннотация на рабочую программу по физической культуре 5-9 классы.**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: в 1 сб./ Под редакцией под редакцией Воронковой В.В.-М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2011.-СБ.1.-224с.)

При составлении рабочей программы использовались следующие нормативно – правовые документы:

* Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Норильская общеобразовательная школа-интернат».
* Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, под редакцией Воронковой В.В., 2011 г., допущенной Мини­стерством образования Российской федерации в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта общего образования.

***Цели обучения:***

* Воспитание физически развитого человека для последующей адаптации его в социуме.

***Задачи обучения:***

* Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки
* Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков
* Коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков.
* Формирование познавательных, нравственных, эстетических интересов на материале физической культуры и спорта.

**Учебно – тематический план 5 класса**

|  |
| --- |
| ГОДОВОЙ ПЛАН |
| четверть | Кол-во часов в четверти | Темы по разделам | Кол-во часов на тему |
| I | 26 | Лёгкая атлетика | 26 |
| II | 22 | Гимнастика | 22 |
| III | 30 | Спортивные и подвижные игры | 30 |
| IV | 23 | Лёгкая атлетика | 23 |

 **Требования к уровню подготовки обучающихся 5 класса.**

*В результате занятий физической культурой ученики 5 класса должны*

**знать:**

* Правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями
* Приемы выполнения команд «налево», «направо».

**уметь:**

* Выполнять команды «налево», «направо»
* Выполнять исходное положение без контроля зрения
* Правильно и быстро реагировать на сигнал учителя
* Сохранять равновесие на наклонной плоскости
* Выбирать рациональный способ преодоления препятствия

**Учебно – тематический план 6 класса**

|  |
| --- |
| ГОДОВОЙ ПЛАН |
| четверть | Кол-во часов в четверти | Темы по разделам | Кол-во часов на тему |
| I | 25 | Лёгкая атлетика | 25 |
| II | 22 | Гимнастика | 22 |
| III |  29 | Спортивные и подвижные игры | 29 |
| IV | 23 | Лёгкая атлетика | 23 |

 **Требования к уровню подготовки обучающихся 6 класса.**

*В результате занятий физической культурой ученики 6 класса должны*

**знать:**

* Как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по 2
* Как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка
* Фазы прыжка в длину
* Правила передачи эстафетной палочки

**уметь:**

* Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении
* Выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»
* Сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне
* Лазать по гимнастической стенке
* Ходить спортивной ходьбой
* Правильно финишировать в беге на 60 метров.

**Учебно – тематический план 7 класса**

|  |
| --- |
| ГОДОВОЙ ПЛАН |
| четверть | Кол-во часов в четверти | Темы по разделам | Кол-во часов на тему |
| I | 25 | Лёгкая атлетика | 25 |
| II | 23 | Гимнастика | 23 |
| III | 30 | Спортивные и подвижные игры | 30 |
| IV | 23 | Лёгкая атлетика | 23 |

 **Требования к уровню подготовки обучающихся 7 класса.**

*В результате занятий физкультурой ученики 7 класса должны*

**знать:**

* Как правильно выполнять размыкание уступами
* Как перестроиться из колонны по одному в колонну по 2.
* Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнений на бревне

**уметь:**

* Различать и правильно выполнять команды «Шире шаг», «Короче шаг», «Чаще шаг»
* Выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги»
* Различать фазы опорного прыжка
* Переносить ученика втроем
* Пройти 20-30 мин.в быстром темпе.

**Учебно – тематический план 8 класса**

|  |
| --- |
| ГОДОВОЙ ПЛАН |
| четверть | Кол-во часов в четверти | Темы по разделам | Кол-во часов на тему |
| I | 25 | Лёгкая атлетика | 25 |
| II | 23 | Гимнастика | 23 |
| III | 29 | Спортивные и подвижные игры | 29 |
| IV | 23 | Лёгкая атлетика | 23 |

 **Требования к уровню подготовки обучающихся 8 класса.**

*В результате занятий физической культурой ученики 8 класса должны*

**знать:**

* Простейшие знания судейства бега
* Схему техники прыжка способом «перекат»
* Как контролировать состояние организма с помощью измерений пульса

**уметь:**

* Проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью
* Бежать с переменной скоростью
* Прыгать с полного разбега в длину
* Подбирать разбег для прыжка

**Учебно – тематический план 9 класса.**

|  |
| --- |
| ГОДОВОЙ ПЛАН |
| четверть | Кол-во часов в четверти | Темы по разделам | Кол-во часов на тему |
| I | 9а (25) 9б(26) | Лёгкая атлетика | 9а (25) 9б(26) |
| II | 9а(23) 9б(21) | Гимнастика | 9а(23) 9б(21) |
| III | 9а(30) 9б(29) | Спортивные и подвижные игры | 9а(30) 9б(29) |
| IV | 9а(22) 9б(24) | Лёгкая атлетика | 9а(22) 9б(24) |

На преподавание физической культуры в 5- 9 классах отводится 102 урока (3 раза в неделю). Фактическое количество часов в 5- 9 классах-100 ч

 **Требования к уровню подготовки обучающихся 9 класса.**

*В результате занятий физической культурой ученики 9 класса должны*

**знать:**

* Основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности

**уметь:**

* выполнять все виды лазания
* составлять комбинацию из 6-8 вольных упражнений.
* Бегать в медленном темпе 12-15 минут
* Метать малый мяч на дальность