

Аннотация к адаптированной рабочей программе по физической культуре для детей с ограниченными возможностями здоровья (1 класс)

Программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и является адаптивной, ориентирована на использование учебника «Физкультура. 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И.Лях, А. А. Зданевич. М., «Учитель», 2012 г.

Нормативную основу рабочей программы, адресованного обучающимся с нарушениями слуха составили:

1. Приказом Минобразования России от 05.03.2004 года № 1089.
2. Базисным учебным планом, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 09.03. 2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
3. Базисного учебного плана для специальных (коррекционных) школ I -УШ вида , утверждённого приказом Министерства Образования Российской Федерации от 10.04.2002 года № 29/2065-п в условиях данной образовательной организации.

Образовательная программа, адаптированная для обучения детей с нарушениями слуха, учитывающая особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Цели и задачи.

Цель обучения - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- Обучение методике движений;
- Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно -силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- Формирование элементарных знаний о личной гигиены, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.
- региональный национальный компонент – национальные игры Удмуртской Республики.

Место учебного предмета в учебном плане

Предмет физическая культура реализуется в рамках учебного плана в части предметной области «Физкультура» в количестве:

в 1 классе—3 ч в неделю, 99 ч в год (33 учебные недели);

Учебный план

| Тема | Количество часов | Количество контрольных работ |
|------------------------------------|------------------|------------------------------|
| Знание о физической культуре | 6 | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 34 | 8 |
| Лёгкая атлетика | 19 | 10 |
| Лыжная подготовка | 12 | 1 |
| Подвижные игры | 28 | 2 |
| Общее количество часов | 99 | 22 |

Контрольные нормативы

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|-------------------------------------|--------------|---------------|-----------|--------------|--------------|-----------|--------------|
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| | | | | для мальчиков | | | для девочек | | |
| 1 | Скорость | Бег 30 м, с | 7 | 7,5 и более | 7,3-6,2 | 5,6 и менее | 7,6 и более | 7,5-6,4 | 5,8 и менее |
| 2 | Координация | Челночный бег 3x10 м, с | 7 | 11,2 и более | 10,8-10,3 | 9,9 и менее | 11,7 и более | 11,3-10,6 | 10,2 и менее |
| 3 | Скоростно - силовые | Прыжок в длину с места, см | 7 | 100 и менее | 115-135 | 155 и более | 85 и менее | 110-130 | 150 и более |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 7 | 700 и менее | 750-900 | 1100 и менее | 500 и менее | 600-800 | 900 и более |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7 | 1 | 3-5 | +9 и более | 2 и менее | 6-9 | 12,5 и более |

| | | | | | | | | | |
|---|------|---|---|---|-----|-----------|-----------|-----|------------|
| 6 | Сила | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (д.) | 7 | 1 | 2-3 | 4 и более | 2 и менее | 4-8 | 12 и более |
|---|------|---|---|---|-----|-----------|-----------|-----|------------|