

## **Аннотация к программе учебного предмета «Физическая культура» 9 «и» класс**

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе рекомендованной программы «Обучение детей с умеренной и выраженной умственной отсталостью в 5-9 классах. В 2ч. Ч 2/сост.: Т. Б. Баширова, Иркутский институт повышения квалификации работников образования. - Иркутск, 2011 г.-

Цель: Формировать у обучающихся здоровый образ жизни, способствовать физическому развитию, коррекция пространственной ориентировки, координации движений.

Перед уроками физического воспитания стоят следующие задачи:

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- учить правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры;
- учить ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;

- учить ходить в заданном темпе под хлопки, счет, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить преодолению простейших препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых вещей;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

9 год обучения: программа рассчитана на 34 часа. 1 час в неделю.

Срок реализации программы 1 год.

Программа содержит следующие разделы, которые зависят от года обучения:

1. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.
2. Прикладные упражнения.

К концу девятого года обучения, обучающиеся должны ориентировочно владеть следующими умениями и знаниями:

- Выполнять основные движения в разном темпе.
- Сочетать движение туловища и ног с руками.
- Переносить одновременно несколько предметов различной формы.
- Подбрасывать палку вертикально вверх и ловить ее двумя руками.
- Перелезать через различные препятствия.
- Ходить по гимнастической скамейке с предметами.
- Бросать мяч на дальность.
- Прыгать в длину, с разбега.
- Прыгать в высоту, с разбега.
- Прыгать глубину, с разбега.
- Перешагивать через препятствия различной высоты.