**Аннотация к рабочей программе по физической культуре для обучающихся VIII вида, 4 класс**

Рабочая программа по предмету «Адаптированная физическая культура» для 4 класса составлена в соответствии с программой для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 1-4 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Ворон­ковой. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАД ОС, 2011. и ориентированной на достижение планируемых результатов ФГОС.

На изучение предмета «Адаптированная физическая культура» в 4 классе в учебном плане МАОУ «Прииртышская СОШ» отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

**Основные задачи реализации содержания:**

* Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
* Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
* Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
* Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
* Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
* Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
* Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета** «Адаптированная физическая культура»**:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Учащиеся должны знать:** | **Учащиеся должны уметь:** |
| **4 класс** | |
| **Знать:** строевые команды;  - что такое дистанция;  -1-2 комплекса утренней зарядки;  **Знать:**  -правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;    **Знать:** упрощённые правила игры; | **Уметь:** выполнять комплекс утренней гимнастики;  - подавать команды при сдаче рапорта;  - соблюдать дистанцию при построении;  **Уметь:** ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта на 40 м;  - бежать в медленном темпе 3 мин, мягко приземлится при прыжках в высоту и в длину;  - метать теннисный мяч на дальность с одного шага.  **Уметь:** ловить мяч, выполнять передачу от груди; |

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Гимнастика:**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

*Построения и перестроения:* сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба « Змейкой».

**Упражнения без предметов:**

**-** *основные положения и движения рук, ног, голова, туловище***:** ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- *упражнения на дыхание*: тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

-*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

-*упражнения для расслабления мышц*: чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

**Упражнения с предметами:**

- **с обручем:** движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- **с большими мячами**: перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- **с набивными мячами**:2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

**Лазание и перелазание**: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённом и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через горку матов. Вис на рейке, на руках.

**Равновесие**: равновесие «ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

**Прыжки:** через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

**Переноска грузов:** переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений**: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Легкая атлетика**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

**Бег:** медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег 3\*10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

**Прыжки:** прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание ( внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега ( зона отталкивания- 60- 70 см), на результат ( внимание на технику прыжка).

**Метание:** метание мячей в цель ( на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м. Метание теннисного мяча на дальность.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Подвижные игры**:

**Коррекционные игры:** «Музыкальные змейки», «Найди предмет».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Совушка», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», « Запрещенное движение», «Карлики-Великаны» «Светофор».

**Игры с бегом и прыжками**: «Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место», «Уголки».

**Игры с бросанием и ловлей и метанием:** «Охотники и утки», «Выбивало», «Быстрые мячи».

**Пионербол:**

Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.

**Лыжная подготовка:** Одновременный двухшажн. ход и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Поворот переступанием. Прохождение дистанции 3,5 км.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).