

## **Аннотация к рабочей программе физическая культура, 5 класс.**

Программа по физической культуре разработана в соответствии программой для 5-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вид: Сб.1, / Под ред. В.В. Воронковой, 2014 год

Должны знать:

- правила безопасного поведения в спортивном зале, на спортплощадке;
- основы гигиены после занятий физическими упражнениями
- фазы прыжка в длину с разбега;
- приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!»;
- технику бега по прямой и по повороту;
- расстановку игроков на площадке;
- правила игры в баскетбол

Должны уметь:

- выполнять разновидности ходьбы;
- пробегать в медленном темпе 4 мин,
- бегать на время 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом “согнув ноги” из зоны отталкивания не более 1 м,
- прыгать в высоту способом “перешагивание” с шагов разбега;
- выполнять команды «Налево!», «Направо!» , «Кругом»,
- соблюдать интервал;
- выполнять исходные положения без контроля зрения;
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесия на наклонной плоскости;
- выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
- лазать по канату произвольным способом;
- выбирать наиболее удачный способ переноски груза: координировать движения рук и ног при беге по повороту;
- подавать боковую подачу,
- играть в одну из спортивных игр по упрощённым правилам

## **Аннотация к рабочей программе физическая культура, 6 класс.**

Программа по физической культуре разработана в соответствии программой для 5-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вид: Сб.1, / Под ред. В.В. Воронковой, 2014 год

Должны знать:

фазы прыжка в высоту с разбега способом “перешагивание”;

- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.
- правила выполнения перестроения из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- для чего и когда применяются лыжи;
- правила передачи эстафеты;
- правила перехода;
- правила поведения игроков во время игры.

Должны уметь:

ходить спортивной ходьбой;

- пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин;

- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом “согнув ноги” и в прыжках в высоту способом “перешагивание”;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4 – 6 шагов разбега;
- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом “ноги врозь” с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40 – 60 м;
- пройти в быстром темпе 100 – 120 м любым ходом;
- преодолевать спуск в низкой стойке с крутизной слона 4 - 6 и длиной 50 – 60 м;
- тормозить “плугом”, преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки) 2 км (мальчики);
- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч;
- выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой, попеременно;
- бросать мяч в корзину двумя руками с низу с места.

### **Аннотация к рабочей программе физическая культура, 7 класс.**

Программа по физической культуре разработана в соответствии программой для 5-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вид: Сб.1, / Под ред. В.В. Воронковой, 2014 год

Должны знать:

значение ходьбы для укрепления здоровья человека;

- основы кроссового бега, бег по виражу;
- как правильно выполнять размыкания уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнение на бревне;
- права и обязанности игроков;
- как предупредить травмы.

Должны уметь:

- пройти в быстром темпе 20 – 30 мин;
- выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- бежать с переменной скоростью 5 мин, равномерно в медленном темпе 8 мин;
- выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом “согнув ноги”;
- выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом “перешагивание”;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча с места;
- различать и правильно выполнять команды: “Шире шаг!” “Короче шаг!”, “Чаще шаг”, “Реже шаг”;
- выполнять опорный прыжок способом “согнув ноги” через коня с ручками;
- удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;
- лазать по канату способом в два и три приема;
- выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;
- координировать движения рук и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезке 40 – 60 м, пройти в быстром темпе 160 – 200 м и одновременными ходами;

- тормозить лыжами и полками одновременно;
- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики); выполнять верхнюю прямую подачу;
- играть в волейбол.

### **Аннотация к рабочей программе физическая культура, 8 класс.**

Программа по физической культуре разработана в соответствии программой для 5-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вид: Сб.1, / Под ред. В.В. Воронковой, 2014 год

Должны знать:

- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию;
- правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;
- как измерять давление, пульс.
- Что такое фигурная маршировка;
- требования к строевому шагу;
- фазы опорного прыжка.
- как правильно проложить учебную лыжню;
- знать температурные нормы для занятий на лыжах.
- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.

Должны уметь:

- бегать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе;
- выполнять прыжки в длину, высоту;
- метать, толкать набивной мяч; соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
- изменять направление движения по команде;
- выполнять опорный прыжок способом “согнув ноги” и “ноги врозь” с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда);
- выполнять простейшие комбинации на бревне;
- проводить анализ выполненного движения учащихся.
- выполнять повороты “упором”;
- сочетать попеременные ходы с одновременными;
- пройти в быстром темпе 150 – 200 м (девушки), 200 – 300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши);
- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений; выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;
- ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

### **Аннотация к рабочей программе физическая культура, 9 класс.**

Программа по физической культуре разработана в соответствии программой для 5-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вид: Сб.1, / Под ред. В.В. Воронковой, 2014 год

Должны знать:

как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;

- что такое строй; как выполнять перестроения;
- как проводятся соревнования по гимнастике.

- виды лыжного спорта;
- технику лыжных ходов;
- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;
- что значит тактика игры роль судьи

Должны уметь:

пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности;

- пробежать в медленном темпе 12 – 15 мин;
- бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом “согнув ноги” на результат и в обозначенное место;
- прыгать в высоту с полного разбега способом “перешагивание” и способом “перекидной”;
- метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место;
- толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;
- выполнять все виды лазанья опорных прыжков, равновесия;
- составить 5 – 6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке;
- выполнять поворот на параллельных лыжах;
- пройти в быстром темпе 200 – 300 м (девушки), 400 – 500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши);
- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар;
- блокировать нападающие удары;
- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.