

Аннотация к рабочей программе дополнительного образования по физической культуре для специальной медицинской группы.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся специальной медицинской группы составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно - методическими документами:

ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);
ФГОС (утвержденный Приказом Министерства образования и науки РФ от 19.10.2009г. № 427 «О внесении изменений в федеральный компонент Государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2014г. № 1089 «О внесении изменений в федеральный компонент Государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»);

Программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010);

Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 N 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой".

В результате освоения полного курса физической культуры обучающийся должен:

Знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- элементарные основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- некоторые способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся специальных медицинских групп должны **иметь представления:**

- о технике безопасности при выполнении упражнений;
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;

- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий;
- о технике выполнения физических упражнений;
- о значении упражнения на развитие двигательных качеств;
- о правилах судейства спортивных и подвижных игр;
- о правилах самоконтроля за состоянием организма при выполнении физической нагрузки.

Уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

.осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.

Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы.

№	Раздел учебной программы	Кол-во часов	Форма контроля
1	Основы знаний	В процессе	Тестирование

		урока	
2	Легкая атлетика	20	Техника выполнения
3	Футбол	8	Техника выполнения Правила
4	Волейбол	12	Техника выполнения Правила
5	Настольный теннис	4	Техника выполнения Правила
6	Гимнастика	8	Техника выполнения
7	Баскетбол	14	Техника выполнения Правила
8	Развитие двигательных способностей	В процессе урока	Тестирование
Итого		66	