

Аннотация к рабочей программе по учебному предмету «Физкультура» 10-11 класс

Адаптированная общеобразовательная программа: рабочая программа по учебному предмету «Физкультура» составлены на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы в соответствии с учебным планом учреждения, который детально раскрывает обязательные компоненты содержания обучения и параметры качества усвоения учебного материала с учетом требований национально-регионального компонента.

Основанием для разработки Адаптированной образовательной программы: рабочей программы по учебному предмету: Физкультура являются следующие документы:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Базисный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, I вариант (приказ Минобрания РФ от 10.04.2002 №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 № 1599;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» СанПиН 2.4.2.3286-15 (Постановление № 26 от 10.07.2015г.).

Цель: укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;

Задачи:

- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- расширять знания в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развивать чувства темпа и ритма, координации движений;
- формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении;
- корректировать и компенсировать физическое развитие;
- развивать у учащихся основные физические качества.

Задачи обучения по годам:

10 класс

- содействие гармоничному физическому развитию;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- углубление представления об основных видах спорта;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий)
- в разделе «Гимнастика» отработка упражнений на гимнастической стенке, лестнице.
- в разделе «Легкая атлетика» бег на скорость 60 м, прыжки с места, метание мяча.
- в разделе «Лыжная подготовка» отработка конькового хода.
- в разделе «Подвижные игры» «Баскетбол» Обучить ведению мяча с обводкой. Броском мяча по корзине. «Волейбол». Обучить верхней прямой подаче.

11 класс

- содействие гармоничному физическому развитию;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- углубление представления об основных видах спорта;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий)
- в разделе «Гимнастика» отработка прыжков через гимнастического козла.
- в разделе «Легкая атлетика» бег на скорость 60 м, прыжки с места, метание мяча.
- в разделе «Лыжная подготовка» совершенствование конькового хода.
- в разделе «Подвижные игры» «Баскетбол» Обучить подбору отскочившего мяча от щита. «Волейбол». Обучить прямому нападающему удару через сетку, блоку.

Требования к знаниям и умениям учащихся

10 класс

Учащиеся должны знать:

Гимнастика.

- как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии,
- обнаружить ошибку у товарища.

Легкая атлетика.

- как оказать первую помощь при ушибах,
- требования к спортивной обуви, одежде.

Лыжная подготовка

- виды и способы смазки лыж.

Подвижные игры

- волейбол – тактика игры, правила игры,
- баскетбол – что такое зонная, персональная защита.

Учащиеся должны уметь:

Гимнастика

- выполнять виды лазания,
- выполнять прыжок через козла способом «согнув ноги», «ноги врозь»,
- подавать команды, показывать их.

Легкая атлетика

- прыгать в высоту способом перешагивания,
- метать малый мяч на дальность, толкать ядро.

Лыжная подготовка

- передвигаться 2000м на скорость.

Подвижные игры

- волейбол – выполнять все виды подачи, блок,
- баскетбол – выполнять ведение мяча с обводкой, броски по корзине различными способами.

11 класс

Учащиеся должны знать:

Гимнастика

- как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии,
- обнаружить ошибку у товарища.

Легкая атлетика

- как оказать первую помощь при ушибах,
- требования к спортивной обуви, одежде.

Лыжная подготовка

- виды и способы смазки лыж.

Подвижные игры

- волейбол – тактика игры, правила игры,
- баскетбол – что такое зонная, персональная защита

Учащиеся должны уметь:

Гимнастика

- выполнять виды лазания,
- выполнять прыжок через козла способом «согнув ноги», «ноги врозь»,
- подавать команды, показывать их.

Легкая атлетика

- прыгать в высоту способом перешагивания,
- метать малый мяч на дальность, толкать ядро.

Лыжная подготовка

- передвигать 2000м на скорость.

Подвижные игры

- волейбол – выполнять все виды подач, блок,
- баскетбол – выполнять ведение мяча с обводкой, броски по корзине различными способами.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

«5» - учащийся правильно выполняет задания учителя, знает и соблюдает технику безопасности, ориентируется в пространстве и времени, координирован, выполняет установленные нормативы.

«4» - учащийся в основном правильно выполняет задания учителя, знает технику безопасности, в основном правильно ориентируется в пространстве, выполняет установленные нормативы близко к норме.

«3» - учащийся пытается выполнить задание учителя, но выполняет с трудом, недостаточно уверенно ориентируется в пространстве, плохо координирован, плохо справляется с нормативами.

«2» - учащийся не может выполнить задание учителя, не ориентируется в пространстве и времени, не соблюдает технику безопасности, не выполняет установленные нормативы.

Учебно-методический комплекс (УМК):

Учебно-методический комплект для обучающихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида отсутствует.

Для реализации программы используются следующий **перечень средств обучения**.

1. Гимнастические предметы (обручи, скакалки, набивные мячи, палки).
2. Гимнастическая лестница.
3. Гимнастическая скамья.
4. Канат.
5. Гимнастический козел.
6. Гимнастические маты.
7. Мостик.
8. Турник.

9. Мячи (футбольные, волейбольные, теннисные)
10. Лыжи и палки.
11. Коньки.
12. Эстафетные палочки.
13. Сектор для прыжков в высоту.

Учебно-методические пособия, используемые педагогом для подготовки и проведения урока:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы./ под редакцией В.В. Воронковой. - М.: Гуманитарный издат. Центр ВЛАДОС, 2012.

2. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Гуревич И.А. 2000 г.

3. Баскетбол. Программа спортивного мастерства. Э.Р. Акопян. 2013г.

4. Учебно-тренировочные занятия по мини-футболу. Ткач О.С., Козлов И.В. 2003г.

5. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. 2007г.

6. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. 2008г.

7. Захарова Д.М. Руководство по программе Объединенного спорта Специальной Олимпиады. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады. 2012

Учебный план (количество часов):

Курс рассчитан на 204 учебных часа:

Содержание:

10 класс

Всего за год: 102 час (3 часа в неделю)

№	Наименование разделов, тем	Количество Часов	В т.ч. количество практических, лабораторных, контрольных, самостоятельных, зачетных работ
1	Легкая атлетика	26	8
2	Гимнастика	26	
3	Спортивные игры	26	
4	Лыжная подготовка	24	2

11 класс

Всего за год: 102 час (3 часа в неделю)

№	Наименование разделов, тем	Количество Часов	В т.ч. количество практических, лабораторных, контрольных, самостоятельных, зачетных работ
1	Легкая атлетика	26	8
2	Гимнастика	26	
3	Спортивные игры	26	
4	Лыжная подготовка	24	2