

## **Аннотация к рабочей программе по учебному предмету: Факультативные занятия «Спортивный час» 10 класс**

Адаптированная общеобразовательная программа: рабочая программа по учебному предмету: Факультативные занятия «Спортивный час» 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: Факультативные занятия «Спортивный час» 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 Минобрнауки 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.

### **Требования к знаниям и умениям учащихся**

#### **10 класс**

Учащиеся должны знать:

- спортивные игры
- волейбол: основные правила волейбола

Учащиеся должны уметь:

- спортивные игры
- волейбол: правильно выполнять передачи, выполнять блок на сетке, нападающий удар, верхнюю и нижнюю подачу.

### **Критерии и нормы оценки знаний учащихся**

Программа спортивных часов является факультативной формой занятий физическим воспитанием и не требует выставления оценок.

### **Учебно-методический комплекс (УМК):**

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

1. Ашмарина Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., Просвещение, 1999.
2. В.Г. Яковлев Подвижные игры - Москва «Просвещение» 2005
3. Ванюшкин В.А. Коррекция двигательной активности у учащихся с недостатками интеллектуального развития на занятиях по лыжной подготовке //Дефектология. М., 2004, №4.
4. Ю. И. Портных Спортивные и подвижные игры- Москва «Физкультура и спорт» 1994
5. Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. - М., Просвещение, 1989.
5. Мозговой В.М. Развитие и коррекция нарушений двигательной функции детей и подростков с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания //Дефектология. М., 2004, №6.
6. Самыличев А.С. Социальная адаптация умственно отсталых учащихся средствами физической культуры //Дефектология. М., 2001, №6.

### **Учебный план (количество часов):**

Курс рассчитан на 34 часов:

10 класс – 1 час в неделю, 34 часа в неделю

### **Содержание:**

#### **10 класс**

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	В т.ч. количество практических, лабораторных, контрольных, самостоятельных, зачетных работ
I	Общая физическая подготовка	8	
II	Техническая подготовка	18	
III	Тактическая подготовка	4	
IV	Участие в соревнованиях	4	