

Аннотация

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1-9 классов разработана на основе ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом психофизических возможностей ребенка и направлена на достижение обучающимися личностных и предметных результатов. Данная адаптированная рабочая программа разработана в соответствии:

- с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 года №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- уставом МКВСОУЦО№10 Муниципальное казённое вечернее (сменное) общеобразовательное учреждение центр образования № 10

- учебным планом государственного казенного общеобразовательного учреждения «Муниципальное казённое вечернее (сменное) общеобразовательное учреждение центр образования № 10».

Цель физического воспитания в школе – это содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося, с учетом психофизических особенностей разнородность состава учащихся по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей учащегося.

В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры.

В раздел «Легкая атлетика» включены: ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у школьников быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использование в знаниях специальных подводящих упражнений

Учащиеся должны знать: фазы прыжка в длину с разбега.

Уметь: выполнять разновидности ходьбы, пробегать в медленном темпе 4 минуты, бегать на время 30 м, выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

В раздел «Гимнастика» включены упражнения на гимнастической стенке, элементы акробатики, простые и смешанные висы, лазание и перелезании, равновесие.

Учащиеся должны знать: правила поведения при выполнении строевых команд.

Уметь: выполнять команды «направо», «налево», «кругом». Лазание по канату произвольным способом, преодолевать препятствия, сохранять равновесие на наклонной поверхности.

В раздел «Спортивные игры» включены элементы игры в баскетбол: основная стойка баскетболиста, передвижение без мяча вправо, влево, вперед, назад, с ударами мяча об пол. Ведение мяча, ловля и передача мяча двумя руками.

Учащиеся должны знать: правила и обязанности игроков.

Уметь: выполнять остановку прыжком, броски по корзине двумя руками от груди с места, передача и ловля мяча двумя руками в движении шагом.

Учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся в целях контроля тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре и мае. По прохождению учебного материала проводятся тестирование, испытания по видам упражнений:

- бег 30 м;
- прыжок в длину с места;
- отжимание от пола;
- подтягивание на высокой перекладине;
- подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа;
- челночный бег 3х1х10м;
- поднимание туловища из положения лёжа.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

В целях контроля в 1 – 9 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 метров, прыжках в длину и с места, отжимание от пола, подтягиванию, поднимание туловища из положения лёжа.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.