

Аннотация к рабочей программе по «Физическая культура» для обучающихся 10 класса (I вид для глухих имеющих умственную отсталость)
Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса (I вид, для глухих, имеющего умственную отсталость) основного общего образования составлена на основе авторской программы физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений 1-11 классы, авторы: В.И.Лях и А.А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2016 год.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушением интеллекта и слуха на уроках физической культуры - чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Все разделы программы изучаются в течении года.

В связи с климатическими условиями южного региона раздел «Лыжи», полностью заменен разделом «Кроссовая подготовка».

Целесообразность этого подтверждена:

1. необходимостью развития способности адаптации к аэробной нагрузке;
2. потребностью развития аналогичных физических качеств;
3. необходимостью обучения умению преодолевать простейшие препятствия.

Раздел «Плавание» распределен в раздел «Подвижные и спортивные игры». Целесообразность этого вызвана включением спортивных игр: волейбола, баскетбола, мини-футбола, настольного тенниса повышенным интересом учащихся к игровым видам спорта.

Речевой материал направлен на обогащение словарного запаса, развитие речи детей с тяжелыми нарушениями слуха, помогает решению задач коррекционно-развивающего обучения

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В10 классе – 68 часов (34 учебные недели по 2 часа в неделю)

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ
(КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ Г. ТИХОРЕЦКА**

Утверждено
решением педсовета протокол №1
от 31.08. 2023 года
председатель педсовета
_____ С.В.Тесленко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету физическая культура

(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) 10 класс (обучающихся имеющих умственную отсталость)

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 68 часов (10 класс – 68ч.)

Учитель Черный Андрей Евгеньевич

Программа разработана на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (5-9кл), сборник 1, под редакцией В.В. Воронковой Москва, издательский центр «Владос» 2014 год

(указать примерную или авторскую программу (программы), издательство, год издания при наличии)

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса (I вид, для глухих, имеющего умственную отсталость) основного общего образования составлена на основе авторской программы физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений 1-11 классы, авторы: В.И.Лях и А.А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2016 год.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушением интеллекта и слуха на уроках физической культуры - чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Все разделы программы изучаются в течении года.

В связи с климатическими условиями южного региона раздел «Лыжи», полностью заменен разделом «Кроссовая подготовка».

Целесообразность этого подтверждена:

1. необходимостью развития способности адаптации к аэробной нагрузке;
2. потребностью развития аналогичных физических качеств;
3. необходимостью обучения умению преодолевать простейшие препятствия.

Раздел «Плавание» распределен в раздел «Подвижные и спортивные игры». Целесообразность этого вызвана включением спортивных игр: волейбола, баскетбола, мини-футбола, настольного тенниса повышенным интересом учащихся к игровым видам спорта.

Речевой материал направлен на обогащение словарного запаса, развитие речи детей с тяжелыми нарушениями слуха, помогает решению задач коррекционно-развивающего обучения.

2. Общая характеристика учебного предмета, курса

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования у учащихся целостного

представления о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Задачи:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

3. Место учебного предмета, курса в учебном плане

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп, с учетом особенностей умственного и речевого развития, а также познавательной деятельности обучающихся с нарушением интеллекта и потерей слуха) и рассчитана на 68 часов, 2 часа в неделю.

3. Место учебного предмета, курса в учебном плане

Распределение учебных часов по классам

Количество часов в неделю по классам
10 класс
68

4. Содержание учебного предмета, курса

10 класс

Основы знаний (в процессе уроков)

Человек занимается физкультурой. Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

1. Гимнастика, акробатика. ВФСК ГТО (10 ч)

Строевые упражнения. Закрепление и выполнение ранее изученных команд. Повороты кругом, направо, налево. Переход с шага на месте на ходьбу

вперед в шеренге, колонне. Отработка строевого шага.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Закрепление ранее изученных сочетаний упражнений с удержанием на голове груза (большой массы) с упражнениями в равновесии. Дыхательные упражнения. Регулирование дыхания при выполнении упражнений циклического характера с максимальной нагрузкой (кросс, эстафеты, прыжки).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах. Выполнение комплексов упражнений. Перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы, снизу и от груди партнеру; выполнить 5-7 упражнений с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба с различным положением рук, с предметами; ходьба навстречу друг другу, передача баскетбольного мяча.

Упражнения на гимнастической стенке: пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена; Взмахи обеими ногами в сторону (вправо и влево) в вися на стенке.

Акробатические упражнения. Для мальчиков: поворот в сторону с 2-3 шагов; кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках. Для девочек: кувырок назад; сед в «полушпагат». Переноска груза и передача предметов: передача мяча при выполнении эстафет; переноска снарядов, уборка снарядов после занятий; техника безопасности при переноски и уборки снарядов. Лазание и перелезание: закрепление ранее изученных способов лазания по канату; перелезания через препятствия различной высоты. Ходьба по гимнастической скамейке, бег по скамейке с различным положением рук и с мячом. Повторение всех видов равновесия. Опорный прыжок: совершенствование всех видов ранее изученных прыжков. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания, подлезания и прыжками.

2. Легкая атлетика. ВФСК ГТО (20 ч)

Ходьба с чередование бега. Спортивная ходьба. Пешие переходы до 4-5 км. Бег в различной темпе. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м; эстафетный бег с этапами до 200 м. Совершенствование эстафетного бега. Медленный бег до 10-12 мин. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту. Закрепление всех видов метания: метание малого мяча, гранаты с различных исходных положений.

Правила техники безопасности во время занятий. общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафеты и игры с элементами легкой атлетики.

3. Подвижные и спортивные игры (28 ч)

Баскетбол

Роль судьи в соревнованиях, практическое судейство. Понятие о зонной и персональной защите. Ловля высоко летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой; передача мяча в прыжке; броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке. Сочетание приёмов. Совместные действия трёх нападающих против двух защитников; рывок - ловля мяча в движении - бросок; ловля мяча в движении - остановка - бросок мяча в прыжке с близкого или среднего расстояния. Двухсторонняя игра с выполнением всех правил. Игры с элементами баскетбола. Игра: «Снайперы».

Волейбол

Тактика игры в волейболе; разбор правил игры; судейство соревнований. Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения. Приемы мяча различным способом. Одиночное и парное блокирование. Тактика нападения со второй подачи игроком передней линии и защиты углом вперед. Учебная игра. Отработка отдельных прикладных навыков «Точнее»; «Правильно». Эстафеты, игры и игровые задания.

Футбол

Технико-тактические командные действия: взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара. Технико-тактические командные действия: взаимодействие игроков в нападении и защите при пробивании штрафных ударов. Технико-тактические командные действия: взаимодействие игроков в нападении и защите при вбрасывании мяча из-за лицевой линии. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра вратаря. Взаимодействие вратаря с защитниками. Игра в футбол по правилам.

Настольный теннис

Стойки и перемещения. Остановки и повороты. Техника держания ракетки. Техника ударов и подач. Выбор позиции. Свободная игра на столе. Атака на своей подаче. Атака на подаче противника. Парные игры. Атака перехватом и инициатива. Игра в «Крутиловку» строем. Правила игры в настольный теннис. Правила техники безопасности при занятии настольным теннисом.

4. Кроссовая подготовка. ВФСК ГТО (10 ч)

Медленный бег. Бег в медленном темпе до 10-12 мин. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 800 м. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий на местности. Игры и эстафеты на местности. Кросс по слабопересеченной местности на 1000м - девочки, 1200м - мальчики. Эстафеты и игры на местности.

Правила техники безопасности во время занятий. Названия инвентаря, оборудования.

Речевой материал

Речевое сопровождение: выполняемых физических упражнений и правил соревнований по гимнастике, легкой атлетике, кроссу, и спортивным играм; спортивного инвентаря; спортивных терминов.

5. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
		10 класс	10 класс
1	Гимнастика. ВФСК ГТО	10	10
2	Лёгкая атлетика. ВФСК ГТО	30	20
3	Подвижные и спортивные игры	30	28
4	Лыжи (коньки)	20	-
	Кроссовая подготовка. ВФСК ГТО		10
5	Плавание	15	-
	Итого	105	68

6. Материально-техническое обеспечение

Печатные пособия:

учебник «Физическая культура» 1-11 классы, авторы: В.И.Лях и А.А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2016 год.

Спортивный инвентарь:

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, козел гимнастический, перекладина, канат для лазания с механизмом крепления, мост гимнастический подкидной, коврик гимнастический, гимнастические маты, мячи малые (теннисные), теннисные столы, теннисные ракетки, скакалка гимнастическая, сетка для переноса мячей, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, сетка волейбольная, сетка на футбольные ворота, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, секундомер, рулетка, гантели, аптечка медицинская, спортивный зал - игровой, тренажеры.

7. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

10 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного

предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры;

Знать и иметь представление:

- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о терминологии разучиваемых упражнений и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения, как оказать первую помощь при ушибах, переломах;
- требования к спортивной обуви, одежде;
- что такое тактика игры в волейболе, её содержание;
- правила игры в волейболе;
- как организовать судейство в баскетболе;
- что такое зонная и персональная защита в баскетболе

Уметь:

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

Метать мячи, толкать набивные мячи, выполнять прыжки в длину.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять любой опорный прыжок; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке; лазать по канату; подавать команды, показывать их.

Уметь играть в подвижные игры. В волейболе: выполнять все подачи, блокировать мяч самому и в паре. В баскетболе: выполнять ведение мяча с обводкой в условиях нападения противников; броски по корзине различным способом в процессе учебной игры. Играть в волейбол (по упрощенным правилам), мини-футбол, минибаскетбол, настольный теннис.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.