государственное казённое общеобразовательное учреждение Ростовской области

«Колушкинская специальная школа-интернат»

**Утверждаю.**

Приказ № 68 от «23»\_08. 2024 г.

Директор:\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.Г. Землянская/

**Рабочая программа по учебному предмету Физическая культура**

(X-XI классы)

1. **Пояснительная записка.**

**1.1.**Рабочая программа по физической культуре для Х- XI классов разработана разработана на основе программно-методического обеспечения для 10-12 классов с углубленной трудовой подготовкой в специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией А.М. Щербаковой, Н.М. Платоновой. Москва. ВЛАДОС. 2006г. и в соответствии с:

* Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* СанПиН 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28. 09. 2020 г. N 2;
* СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2);
* Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» от 10 апреля 2002 г. N 29/2065-п;
* Приказом Министерства образования и науки РФ от 2 июля 2013 г. N 513 "Об утверждении Перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение" (С изменениями и дополнениями от:16 декабря 2013 г., 28 марта, 27 июня 2014 г., 3 февраля 2017 г.), зарегистрировано в Минюсте РФ 8 августа 2013г.;
* Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 апреля 2013 г. N 292 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения. Зарегистрирован в Минюсте РФ 15 мая 2013 г. Регистрационный № 28395.
* Законом «Об образовании в Ростовской области». № 26-ЗС от 14.11.2013.
* Примерным региональным учебным планом специальных (коррекционных) образовательных учреждений Ростовской области (пр. МО и ПОРО от 10.07.2002г. №1277).
* Учебным планом государственного казённого общеобразовательного учреждения Ростовской области «Колушкинская специальная школа-интернат» на 2023-2024уч.г.
* Адаптированной образовательной программой профессионального обучения (профессиональной подготовки) ГКОУ РО «Колушкинская специальная школа-интернат» на 2023-2024 учебный год.
* Годовым календарным учебным графиком ГКОУ РО «Колушкинская специальная школа-интернат» на 2023-2024 учебный год.
* Расписанием учебных занятий ГКОУ РО «Колушкинская специальная школа-интернат» на 2023-2024 учебный год.

**1.2.** Цель изучения физической культуры на завершающем этапе получения образования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) состоит в подготовке их к  
самостоятельной жизни на основе повышения уровня психофизического развития и совершенствования индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития.

Задачи:― развитие и совершенствование основных физических качеств;

― обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;  
― овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;  
― коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений  
деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности.

― создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;  
― воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

**Наряду с этими задачами на уроках решаются и специальные задачи:**

Развитие зрительного восприятия и узнавания;

Развитие пространственных представлений и ориентации;

Развитие основных мыслительных операций;

Развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления;

Коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;

Развитие речи обучающихся и обогащение словаря;

Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

**Использование национально-регионального компонента на уроках физической культуры**

Подвижные народные игры с древних времён были отражением культурно-бытового уклада жизни народа. У каждого народа есть свои национальные игры, которые в процессе развития общества претерпели изменения, обогатились новым содержанием, потеряли свою изначальную специфичность. Поэтому во многих современных подвижных присутствуют элементы народной игры.

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций. Игра – универсальное средство физического воспитания. Нет такого раздела учебной программы, который не включал бы в себя в том или ином виде игры. В играх учащиеся самым активным образом проявляют свои личностные качества, развиваются физически, лучше мобилизуются на выполнение поставленных учителем задач.

С помощью специально подобранных игр можно направленно развивать двигательные качества, закреплять и совершенствовать технические навыки. Командные игры воспитывают взаимовыручку, ответственность за личный вклад в результат команды, товарищество, другие нравственные черты человеческой личности.

В соответствии с учебным планом ГКОУ РО «Колушкинская специальная школа-интернат» на этапе основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» изучается в 10-11 классах – 2 часа в неделю.

Общий объём учебного времени составляет 134 часа.

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**3.Описание места учебного предмета в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом государственного казённого общеобразовательного учреждения Ростовской области «Колушкинская специальная школа – интернат» на 2022-2023 уч. г. количество часов 134 за год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Количество часов**  **(в неделю)** | **Количество учебных недель** | **Количество часов (за год)** |
| 10 класс | 2 ч. | 34 | 68ч. |
| 11класс | 2 ч. | 34 | 68ч. |

**4.2. Предметными результатами** изучения предмета «Физическая культура» являются следующие знания и умения:

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| Обучающиеся должны **знать:**  о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Обучающиеся должны **уметь:**  Бегать на короткие дистанции, прыгать в длину, высоту простыми способами; метать мячи на дальность с места; выполнять комплексы утренней гимнастики.  Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием различных способов передвижения; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные по легкой атлетике, гимнастике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. |

**5.Содержание учебного предмета**.

**10 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов учебной программы | Кол-во часов | Характеристика  основных содержательных линий |
| 1 | Легкая атлетика | 34 | Ходьба, бег, прыжки, метание. |
| 2 | Гимнастика | 15 | Строевые упражнения; общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов, с предметами и на снарядах; упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения (элементы, связки). |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 19 | Подвижные игры и игровые упражнения. Эстафеты. Волейбол. Баскетбол. Настольный теннис. |
|  |  | 68 |  |
| ИТОГО |

**11 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов учебной программы | Кол-во часов | Характеристика  основных содержательных линий |
| 1 | Легкая атлетика | 35 | Ходьба, бег, прыжки, метание. |
| 2 | Гимнастика | 14 | Строевые упражнения; общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов, с предметами и на снарядах; упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения (элементы, связки) |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 19 | Подвижные игры и игровые упражнения. Эстафеты. Баскетбол. Волейбол. Настольный теннис. |
|  |  | 68 |  |
| ИТОГО |

**Материально-техническое обеспечение:**

Технические средства обеспечения образовательного процесса:

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивные игры | Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, набивные мячи |
| Гимнастика | Гимнастический козел, мост подкидной, спортивное бревно, канат, гимнастические лестницы, скамейки гимнастические, палки гимнастические, коврики гимнастические, маты гимнастические, набивные мячи, скакалки, мячи набивные. |
| Легкая атлетика | Секундомер, скамейка атлетическая наклонная, рулетка, мячи для метания, эстафетные палочки, конусы. |

**Учебно-методический комплекс**

Программы для 10-11 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: СБ.1. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2011. Под редакцией Воронковой В. В.

Программы обучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью

Мишин Б.И. Настольная книга учителя физкультуры справ.-методическое пособие/ ООО «издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.

Здоровье сберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе, Изд. «Аркти», Москва 2006.

Адаптированные программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 10-11 классы Адаптированная образовательная программа профессионального обучения - программа профессиональной подготовки по профессии рабочего «Садовник».