

Аннотация
к адаптированной рабочей программе
по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости
(интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)

Рабочие программы по предмету	Физкультура, 5-9 классы
УМК	<p>-Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевич /Учитель, 2010 г/ -Физкультура - календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе 5-11 класс В.И.Ляха, Л.Б. Кофмана /Учитель, 2011 г/ -Рабочие программы –В.А.Ляха Физическая культура 5-9 класс/ Просвещение 2012г/ -Физическая культура 5-9 класс - М.Я. Виленский, И.М.Туренский, Т.Ю.Торочкова / Москва «Просвещение» 2012 г/ -Физкультура 5-9класс «Поурочные планы» Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, Волгоград, 2005 г. -Физкультура «Безопасность уроков, соревнований и походов» В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий/Издательство НЦ ЭНАС, Москва, 2003г/ Справочник учителя физкультуры – П.А.Киселев, С.Б.Киселева/ Волгоград,2013/. Физическое воспитание в школе - / Е.Л.Гордияш, И.В.Жигульская и др./,2008.</p>
Количество часов в год	<p>5 класс – 68 часов, 6 класс – 68 часов, 7 класс – 68 часов, 8 класс – 68 часов, 9 класс – 68 часов.</p>
	<p>Знания о физической культуре Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Документ подписан электронной подписью

Владелец: Няура Роман Антанасович

Директор

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СЛАВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"

Сертификат:

00BE96E93D2204581C921427B47B332E00

Срок действия с 11.05.2022 до 04.08.2023