**Аннотация**

**К рабочей программе по физической культуре**

**для учащихся, обучающихся по VIII виду**

**Автор - составитель: А.П. Гавриш**

Данная рабочая программа составлена на основе программы специальных (коррекционных) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ VIII вида под редакцией В.В.Воронковой (Авторы программы: В.М. Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой). М. « Просвещение» - 2010 год

Программа физического воспитания учащихся 5—10 классов коррекционной школы (8 вид) является продолжением программы подготовительных — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11—16 лет.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

• 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.

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 нарушениями зрения и интеллекта на уроках физической культуры — скованность движений, двигательная недостаточность при выполнении сложных движений, 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.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя. При прохождении

каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры — подвижные и спортивные.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5—10 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объём груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности (ДА) и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы (школы-интерната) определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с тяжелой зрительной патологией и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т. д.).

У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа (базовая или авторская с учетом условий занятий, региона), годовой план-график прохождения учебного материала, тематическое планирование, поурочные планы-конспекты, журнал по ТБ (7—8—9—10 классы), журнал учета ДА и физического развития, план работы по физическому воспитанию на год.

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта и депривацией зрения

**Цель.** Обеспечить всестороннее развитие школьника с комплексным дефектом путем развития его физических способностей.

**Содержание программы включает в себя:**

**- подвижные и спортивные игры.** Игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Они содержат элементы общеразвивающих упражнений, построения, упражнения бегом, прыжками, метанием, лазаньем и перелезанием. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей

- **лёгкоатлетические упражнения.** Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами дви­жений, занимают одно из главных мест в физическом воспита­нии школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

**- лыжную подготовку.** В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения. К числу основных способов передвижений обучения относятся: ступающий и скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск.

**- гимнастика с основами акробатики.** Упоры, седы, перекаты, передвижение по гимнастической стенке, лазание и перелезание, хождение по гимнастической скамейке, висы, прыжок через козла

- **основы знаний.** Основные части тела**.** Как укреплять свои кости и мышцы. **(**В процессе урока)

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках

Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями

**Уровень ЗУН (знаний, умений, навыков), которым должен овладеть уч-ся**

**Знать:**

-как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка»

- фазы прыжка в длину с разбега; для чего и когда применяются лыжи; тормозить «плугом»; расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих в «Пионербол», «Баскетбол» и некоторые правила игры.

**Уметь:**

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;

- выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;

- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;

- сохранять равновесие на наклонной плоскости;

- лазать по канату в три приема;

**-** выполнять разновидности ходьбы; бегать на время 60 м.;

- пробегать в медленном темпе 4 мин.;

- выполнять прыжок в длину с разбега «способом согнув ноги»,

- прыжки в высоту способом «перешагивание»;

- координировать движения рук и ног при беге и повороту на лыжах; - подача, нижняя прямая, разыгрывать мяч на три паса в «Пионербол» - выполнять передачу от груди, вести, ловить и передавать мяч «Баскетбол». Бросать в корзину двумя руками снизу с места

- подача, нижняя прямая, разыгрывать мяч на три паса в «Пионербол» - выполнять передачу от груди, вести, ловить и передавать мяч «Баскетбол». Бросать в корзину двумя руками снизу с места.