

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физкультура

Уровень адаптированный, программа по физкультуре составлена на основе примерной программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида И.М. Бгажнокова и комплексной программы физического воспитания 1-11 классов В.И. Лях.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми с ОВЗ.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Целью физического воспитания в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является коррекция и компенсация нарушений физического развития.

Задачи:

- укрепления здоровья и закаливания организма, формирование правильной осанки;

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

- содействовать военно-патриотической подготовке.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

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, лыжная подготовка, подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся при температуре не ниже 12°C (для средней климатической зоны). При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы представлены в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры

является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

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.

Распределение материала программы

Класс	Всего часов	Легкая атлетика	Гимнастика	Лыжная подготовка	Игры
10	102	24	24	30	24
11	102	24	24	30	24

Основными требованиями при преподавании уроков физической культуры в классах является:

1. Дифференцированный индивидуальный подход к учащимся;
2. Использование наглядно – прикладного материала;
3. Контроль выполнения корригирующих упражнений за каждым учащимся;
4. Все занятия по физкультуре проводить в спортивном зале, в осеннее время на свежем воздухе, при лыжной подготовке на улице при температуре не ниже 12⁰ С, при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Требования к урокам физической культуры:

В результате освоения Обязательного минимума содержания предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Ученик должен знать:

1. Основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержание работоспособности, снятие напряжения после трудовой деятельности;
2. Как проводить самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;
3. Как поддерживать после окончания работы состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы;
4. Виды лыжного спорта, технику лыжных ходов;
5. Как организовать любительскую, дворовую команду с целью проведения активного отдыха (баскетбол).

Ученик должен уметь:

1. Выполнять все виды лазанья, акробатические упражнения, равновесия;
2. Составлять комбинацию из 6 - 8 вольных упражнений и показывать их учащимся класса;
3. Бегать в медленном темпе 12 - 15 минут, бегать на короткие дистанции, средние и длинные дистанции на время, прыгать в высоту и длину с разбега,

метать малый мяч на дальность, толкать ядро с места, бежать кросс на 2000 метров;

4. Выполнять поворот на параллельных лыжах, проходить на скорость 200 - 500 метров, преодолевать дистанцию до 3 - 4 км.;

5. Выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом, вести мяч шагом с обводкой условных противников, бросать мяч по корзине от груди двумя руками в движении (баскетбол);

Критерии и нормы оценки обучающихся.

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

Оценка 5 ставится:

Ставится при 90-100 % выполнении корректирующих упражнений согласно программного материала.

Оценка 4 ставится:

Ставится при 70 % выполнении корректирующих упражнений согласно программного материала.

Оценка 3 ставится:

Ставится при 50 % выполнении корректирующих упражнений согласно программного материала.