

Пояснительная записка.

Физкультура

Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью в умеренной, глубокой или тяжелой степени, с тяжелыми и множественными нарушениями развития, по предмету физическая культура для 5 - 9 классов разработана в соответствии со следующими документами:

Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);

Уровень адаптированный, программа по физкультуре составлена на основе примерной программы специальных коррекционных общеобразовательных школ VIII вида В.В. Воронковой.

Целью физического воспитания в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является - коррекция и компенсация нарушений физического развития. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Задачи:

- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков умеренно и тяжело умственно отсталых учащихся.

Такие дети имеют интеллектуальный дефект и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Для того чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых, элементарных движений. Одной из характерных особенностей умственно отсталых

учащихся является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки они не могут воспроизвести даже хорошо знакомые, разученные упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях (корректирующие упражнения).

В работе с детьми данной категории нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения того или иного задания.

Нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, грубая эндокринная патология, диспластичность развития обязывают учителя быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения как отдельных заданий, так и всего урока.

Каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

На каждом уроке необходимо использовать игровые моменты, игровые упражнения которые способствуют полноценному развитию личности ребенка.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. В программу включены разделы:

- дыхательные, ритмические, прикладные упражнения, ходьба и бег, прыжки, лазание и перелазание, подлезание., равновесие, игры.

Распределение материала программы

Класс	Всего часов	Элементы легкой атлетики	Элементы гимнастики	Корректирующие упражнения	Игры
5	68	18	16	18	16
6	68	18	16	18	16
7	68	18	16	18	16
8	68	18	16	18	16
9	68	18	16	18	16

Основными требованиями при преподавании уроков физической культуры в классах глубокой коррекции является:

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

Требования к урокам физкультуры:

Ученик должен знать:

1. Правильное построение на уроке физкультуры, знание своего места в строю;
2. Выполнение простейших корригирующих упражнений согласно программы;
3. Последовательность выполнения игры.

Ученик должен уметь:

1. Ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыки;
2. Выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
3. Выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;
4. Ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
5. Мягко приземляться в прыжках
6. Правильно захватывать различные по величине предметы, передавать их и переносить;
7. Бросать и ловить мячи разного размера;
8. Простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);

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 корригирующих упражнений согласно программного материала.

Оценка 4 ставится:

Ставится при 70 % выполнении корригирующих упражнений согласно программного материала.

Оценка 3 ставится:

Ставится при 50 % выполнении корригирующих упражнений согласно программного материала.