Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5-9 классы   
для специальных (коррекционных) классов VII вида

Данная рабочая программа по предмету «физическая культура» предназначена для практического использования в специальных (коррекционных) классах VII вида (для детей с задержкой умственного развития) и рассчитана на проведение двух уроков в неделю (68 ч.). Программа разработана в соответствии: с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год); Модульной программы по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА».

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Для воспитанников коррекционных классов, независимо от возрастной категории, характерны: ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а так же пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости, что крайне негативно сказывается на качестве учебного процесса. Поэтому основной целью физической культуры в коррекционной школе является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств.

Учебная программа по физической культуре для детей с задержкой умственного развития предусматривает решение оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач.

Оздоровительная задача - укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности, повышение работоспособности.

Образовательная задача – повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы быстроты, выносливости, координации и гибкости; расширение двигательного опыта, обучение физическим упражнениям из современных здоровьеформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания; приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту; обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью и простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма.

Воспитательная задача - освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья; воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности; овладении организаторскими навыками поведения, воспитания норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Коррекционная задача заключается в повышении физиологической активности систем организма, содействии оптимизации умственной физической работоспособности в режиме учебной деятельности, исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений, а так же обучение учащихся приёмам саморегуляции физических и психических состояний. Формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания. Умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью.

      Программа структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры (теоретические сведения в процессе уроков). Материал в программе подобран, как и в общеобразовательных классах, однако в, связи особенностями развития детей рассматриваемой категории, он предлагается с увеличением объема подвижных и спортивных игр.

       В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

      На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

             Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

      Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

      Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

      В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

      Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

      Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

      Раздел **«Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

      Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

       Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

      Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Игры».** В него включены подвижные и спортивные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. 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.

      Обязательным в программе является перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

**Распределение материала программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Всего часов** | **Легкая атлетика** | **Гимнастика** | **Лыжная подготовка** | **Игры** |
| 5 | 68 | 12 | 14 | 16 | 26 |
| 6 | 68 | 12 | 14 | 16 | 26 |
| 7 | 68 | 12 | 14 | 16 | 26 |
| 8 | 68 | 12 | 14 | 16 | 26 |
| 9 | 68 | 12 | 14 | 16 | 26 |