**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основании Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 классы: в 2 сборниках/Под ред. В.В. Воронковой. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.-Сб.1 Автор программы В.М. Мозговой. Программа разработана в целях решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физической культуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специального (коррекционного) класса имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

**Цели и задачи обучения**

* Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
* Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
* Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
* Развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
* Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движениях;
* Усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

В учебном плане на предмет физической культуры в 9 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Третий час физической культуры был добавлен для увеличения двигательной активности и развития физических качеств учащихся. Общее число часов за год обучения составляет 102 часа.

Программа по физической культуре для учащихся 9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (волейбол, баскетбол), подвижные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

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.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

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. Постоянно регулируется физическая нагрузка подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. 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.

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.

Известно, что 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.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **« Спортивные игры».** В него включены подвижные 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.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Обязательным является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволяет отслеживать динамику развития учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в октябре и апреле на уроках физкультуры.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | Наименование раздела | Кол-во часов |
| 1 | Легкая атлетика | 34 |
| 2 | Спортивные игры | 45 |
| 3 | Гимнастика | 23 |
|  | Итого | 102 |

**Содержание тем учебного курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | Раздел программы | Содержание тем учебного курса |
| 1 | Легкая атлетика | Теоретические сведения Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание. Комбинированные упражнения |
| 2 | Спортивные игры | Баскетбол. Теоретические сведения. Практический материал. Волейбол. Теоретические сведения. Практический материал. |
| 3 | Гимнастика | Теоретические сведения. Практический материал. Построения и перестроения.  Общеразвивающие и коррегирующие упражнения.  Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Упражнения на дыхание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.  Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения укрепляющие осанку.  Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.  С гимнастическими палками. С набивными мячами.  С гантелями, штангой. Упражнения для туловища.  Упражнения для ног. Упражнения на преодоление сопротивления. Переноска груза и передача предметов. Лазанье. Равновесие. Элементы акробатики.Опорный прыжок. |

**Требования к уровню подготовки учащихся**

**Учащиеся должны знать**: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс. что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка. Как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол. Как правильно выполнять штрафные броски

**Учащиеся должны уметь**: бежать с переменной скоростью в течение 6 минут в различном темпе;

выполнять прыжки в длину, в высоту, метать, толкать набивной мяч.Соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями ( выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся.Выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150-200 м (девушки), 200-300 м. (юноши); преодолевать на лыжах дистанцию до 2 км (девушки). 2,5 км (мальчики). Принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений. Программный минимум баскетбол.Выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.