

АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Р.10 Физкультура и здоровый образ жизни

Программа по учебному предмету Р.10 Физкультура и здоровый образ жизни составлена в соответствии с Программой специальной (коррекционной) школы VIII вида: «Программа специальной (коррекционной) школы 5 - 9кл.». сборник под редакцией В.В.Воронковой. – М.:Гуман.изд. «Владос»,2014 г. – Сб.1, «Физическое воспитание».

Программа рассчитана на 2 ч. в неделю.

Программа физического воспитания обучающихся выпускников коррекционных классов VIII вида формирует целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд по окончании профессионального учебного заведения.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушением интеллекта возраста с 16 лет.

Дисциплина призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Физическая деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека, которые выступают как цель и условие развития физической культуры личности.

Программа ориентирует на последовательное решение **основных задач физического воспитания:**

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координационных движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке.

Овладение знаниями, умениями и навыками неразрывно связано с развитием умственных способностей. Поэтому задача развития их считается одной из важнейших и носит коррекционную направленность.

Цель обучения - формирование физической культуры личности обучающегося посредством овладения основами физкультурной деятельности.

Специфика деятельности обучающихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и окружающим детям и взрослым. Свои требования нужно сочетать с учетом уровня физического развития и физической подготовки. Требовать от обучающихся больше самостоятельности при постоянном контроле преподавателя, активности, дисциплинированности и взаимопомощи друг другу.

На всех уроках должно идти развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость. В программу включены следующие разделы: гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, кроссовая подготовка, подвижные, спортивные игры.

Обязательным для преподавателя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности обучающихся.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные испытания по видам упражнений).