

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Мамадышский политехнический колледж»
(ГАПОУ «Мамадышский ПК»)

«Утверждаю»

Зам директора по ТО

Файзреева В.В.

« 01 » 09 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 04. Физическая культура (Адаптивная).
09.02.01. Компьютерные системы и комплексы.

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура»: ГАПОУ «Мамадышский ПК», 2022 г.

Рабочая программа профессионального модуля разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по 09.02.01. Компьютерные системы и комплексы .

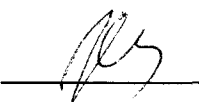
Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Мамадышский политехнический колледж»

Рассмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии преподавателей и мастеров производственного обучения профессиональных дисциплин ГАПОУ «Мамадышский ПК»

протокол № 1

от « 29 » 08 2022 г.

Председатель П(Ц)К  Ямалиева Л.В.

Зам. директора по УПР  Хакимов Д. Р.
« » 2022 г.

Разработчики: 1. Зиннатова Эндже Нургалиевна, преподаватель ГАПОУ «Мамадышский политехнический колледж».

2. Гибадуллин Дамир Айратович, преподаватель ГАПОУ «Мамадышский политехический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка 3

1.1. Направленность программы 3

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность 3

1.3. Цель и задачи программы 5

1.4. Отличительные особенности данной программы 5

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7

1.6. Сроки реализации учебной программы 7

1.7. Форма и режим занятий 8

1.8. Ожидаемые результаты и способы их проверки 8

1.9. Формы подведения итогов реализации программы 11

II. Учебно-тематический план 11

I год обучения 11

II год обучения 13

III. Содержание программы 15

1 этап-1 год обучения 15

2 этап-2 год

обучения..... 18

IV. Методическое обеспечение программы 21

V. Список литературы 33

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. 1.1. Направленность рабочей учебной программы

Рабочая учебная программа «Адаптивная физкультура» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она способствует удовлетворению потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлению, укреплению и поддержания здоровья, личностного развития, социализации в общество.

Рабочая учебная программа «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки Российской Федерации от 11.12.2006

№ 06-1844 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

- Статьи 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (адаптивный спорт).
- Дополнения к методическим рекомендациям по организации деятельности специального (коррекционного) общеобразовательного учреждения Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685 «Об учреждении адаптивной физкультуры и адаптивного спорта».
- Письма федерального агентства по физкультуре и спорту от 21.03.2008 г. № ЮН-02-07/912, программы обучения обучающихся с умеренной умственной отсталостью по адаптивной физкультуре в специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (1-9 классы).

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Актуальность данной программы определяется необходимостью успешной социализации обучающегося с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе.

Адаптивная физкультура занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с ограниченными возможностями и является важным средством успешной социальной адаптации таких детей в общество. Программа позволит детям с ограниченными возможностями замедлить развитие патологических процессов и способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной физкультуры.

Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье.

Кроме того, данная программа способствует привлечению обучающихся к регулярным занятиям адаптивной физкультурой, на которых они смогут научиться преодолевать психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, ориентироваться в окружающем мире.

Новизна данной программы заключается:

- в обновлении содержания программы: включены корректирующие и рекреационные упражнения: с предметами и без предметов; с элементами бега, метания, прыжков, бросания и ловли мячей; на развитие зрительного восприятия, пространственной ориентировки, силы, ловкости и точности движений;
- в использовании современных инновационных технологий (здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физкультурного образования);
- методов физкультурно-оздоровительного образования (Е.М. Голикова);
- в применении здоровьесберегающих технологий (Н.П. Вайман, Н.И. Жерко);

Педагогической целесообразностью программы является максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивое отклонение в состоянии здоровья посредством физической культуры.

Концептуальными идеями программы являются:

- гармоничное физическое развитие детей с ограниченными возможностями;
- помощь в жизненном и профессиональном самоопределении личности;

- развитие метапредметных умений личности для успешной адаптации в социуме в аспектах общения, самореализации и самоутверждения.

Адаптивная физкультура - это комплекс мер физкультурно-оздоровительного характера, направленных на адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Но главное, адаптивная физкультура позволяет решать задачу социализации детей с ограниченными возможностями здоровья в общество.

Принципы построения программы

Программа составлена на основе традиционных дидактических принципов: связь теории с практикой, наглядности, доступности, от простого к сложному и т.п., которые отражены в коррекционной педагогике.

1.3. Цель и задачи рабочей учебной программы

Цель программы

Физическое развитие *обучающихся с ограниченными возможностями, посредством занятий адаптивной физкультурой.*

Задачи программы

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность, волю, дисциплинированность, исполнительность;
- способствовать социальной адаптации обучающихся с ограниченными возможностями в обществе;
- воспитать культуру общения и поведения;
- сформировать установку на здоровый образ жизни.

Развивающие:

- способствовать развитию двигательных качеств у обучающихся с ограниченными возможностями;
- развить навыки общения и сотрудничества в коллективе;
- сформировать интерес к занятиям адаптивной физкультурой и к здоровому образу жизни;
- формировать умения понимать причины успеха/неуспеха в учебной деятельности.

Обучающие:

- сформировать интерес к занятиям адаптивной физкультурой;
- обучить детей основам техники игры различных видов спорта;
- сформировать двигательные навыки.

1. 1.4. Отличительные особенности программы

При написании программы авторами были проанализированы существующие программы той же направленности педагогов дополнительного образования В.М. Мозгового «Физическое воспитание», О.В. Бушневой «Поверь в себя», Е.А. Килина «Крепыш», С.В. Хахулина «Адаптивная физкультура» и пособия Е.М. Голиковой «Физкультурно-оздоровительное образование «особых детей».

Отличие от вышеперечисленных программ заключается в том, что:

1. В содержание программы: включены корригирующие и рекреационные упражнения: для коррекции ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелезання, расслабления.
2. При организации образовательного процесса применяются современные инновационные технологии (здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физкультурного образования). Занятия адаптивной физкультурой включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны обучающимся непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.
3. Для коррекции двигательных нарушений используются методы физкультурно-оздоровительного образования (Е.М. Голикова). К данным методам относятся такие методы, как формирование знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических способностей, воспитание личности, организации и взаимодействия педагога и занимающегося, регулирования психического состояние ребенка (Приложение 9).
4. Для развития у обучающихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развития таких физических качеств как сила, ловкость,

выносливость, гибкость, быстрота используются здоровые сберегающие технологии:

- средства двигательной направленности: движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и минутки «покоя» гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура, подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж; тренинги и др.;
- организация и проведения подвижных игр (Н.П. Вайман), (Н.И. Жерко). Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. В разделе программы «Легкая атлетика» используются подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве и т.п. В разделе программы «Спортивные игры» - игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных игр. В разделе «Гимнастика» - подвижные игры с элементами единоборств.

5. Структура программы включает базовую составляющую, позволяющую сделать образовательный процесс гибким, максимально приближенным к запросам социальных заказчиков: родителей, школы, учреждения дополнительного образования.

Базовая часть программы способствует освоению основных разделов учебной программы.

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы

Данная программа предназначена для детей с ограниченными возможностями VIII вида 15-17 лет.

Особенность данных детей заключается в том, что ребенок с отклонениями в развитии проходит все те же стадии онтогенетического развития, что и здоровый, но только у первых, этот процесс протекает медленнее и с другим конечным результатом. Динамика психических и физических способностей сугубо индивидуальна.

80% подростков 15-18 лет с легкой степенью умственной отсталости к окончанию специальной школы по своим физическим, психометрическим проявлениям незначительно отличаются от нормальных людей, но, несмотря на это, дети данного возраста нуждаются в закреплении ранее сформированных знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и обучении использованию полученных знаний в повседневной жизни. Поэтому педагог на своих занятиях использует инновационные технологии по преподаванию адаптивной физкультуры, а именно здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физкультурного образования.

Также для формирования и удержания интереса к занятиям адаптивной физкультурой в программу включены разные виды спорта и спортивные дисциплины.

1.6. Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Срок реализации программы 2 года, в объеме 234 часа.

Программа реализуется в два этапа:

1 этап: 1 год обучения, в объеме 78 часов.

К группе 1 года обучения допускаются лица прошедшие диагностику.

Задачи 1 этапа:

- способствовать воспитанию самодисциплины, исполнительности;
- сформировать самоконтроль и уверенность в себе в процессе соревновательной деятельности;
- сформировать осознанное отношение и потребность к ЗОЖ;
- обучить технически правильным двигательным действиям и упражнениям на координацию движений;
- привить культуру общения и поведения в спортивном коллективе;
- сформировать потребность в занятиях адаптивной физкультурой;
- обучить правилам игры спортивных дисциплин;
- обучить комплексу общеразвивающих упражнений для различных видов спорта и спортивных дисциплин;
- сформировать двигательные навыки за счет разучивания спортивных упражнений и элементов спортивных игр.

2 этап: 2 год обучения, в объеме 78 часов.

К группе 2 года обучения допускаются лица прошедшие занятия в группах начальной подготовки, прошедших диагностику.

Задачи 2 этапа:

- сформировать морально-волевые качества: целеустремленность, волю, дисциплинированность, исполнительность;
- способствовать социальной адаптации к различным условиям жизнедеятельности;
- привить ценностное отношение к своему здоровью;
- скорректировать и закрепить основные двигательные навыки через выполнение упражнений на быстроту, выносливость и координацию движений;
- сформировать навыки общения и сотрудничества в коллективе;
- закрепить интерес к занятиям адаптивной физкультурой и ЗОЖ;
- закрепить теоретические знания по основным видам спорта и спортивным дисциплинам;
- обучить упражнениям, способствующим коррекции двигательных нарушений;
- сформировать двигательные навыки.

1.7. Формы и режим занятий

Основной *формой* организации образовательного процесса является: групповые занятия комплексного характера:

- образовательные;
- коррекционно-развивающие;
- оздоровительные;
- физкультурные;
- рекреационные.

Режим занятий:

- в группах 1 года обучения: 3 раза по 2 часа;
- в группах 2 года обучения: 3 раза по 2 часа;
- обще годовой объем учебной нагрузки может меняться не более чем на 10% от параметров.

1. **1.8. Ожидаемые результаты и способы определения**
2. **их результативности**

Характеристика образовательного минимума включает личностные, метапредметные и предметные результаты.

1 этап

Личностные результаты

У обучающегося должны быть сформированы:

- основы культуры общения и поведения в спортивном коллективе;
- чувство уверенности и самореализации в обществе;
- установка на здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

Обучающийся должен:

Регулятивные:

- владеть навыками технически правильных двигательных действий и выполнять упражнения на силу, быстроту, выносливость, координацию движений;
- уметь вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные:

- уметь представлять собственную позицию;
- уметь взаимодействовать с окружающими.

Познавательные:

- проявлять интерес к занятиям адаптивной физкультурой и ЗОЖ.

Предметные результаты

Обучающийся должен

знать:

- теоретические основы техники различных видов спорта и спортивных дисциплин;
- комплекс общеразвивающих упражнений для различных видов спорта и спортивных дисциплин;

уметь:

- играть в спортивные дисциплины и владеть основами различных видов спорта;
- выполнять основные виды движений;
- выполнять самостоятельно общеразвивающие упражнения;

владеть:

- навыками выполнения общеразвивающих упражнений.

2 этап

Личностные результаты

У обучающегося должны быть сформированы:

- морально-волевые качества: целеустремленность, воля, дисциплинированность, исполнительность;
- способность адаптироваться к социуму;
- потребность в здоровом образе жизни.

Метапредметные результаты

Обучающийся должен:

Регулятивные:

- владеть основными физическими качествами: силой, быстротой, выносливостью, координацией;
- уметь адекватно понимать причины успеха/ неуспеха в учебной деятельности.

Коммуникативные:

- обладать коммуникативными навыками общения.

Познавательные:

- проявлять инициативу в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Предметные результаты

Обучающийся должен

знать:

- правила игры и судейства различных видов спорта и спортивных дисциплин;
- комплекс упражнений на быстроту, выносливость, силу и ловкость;

уметь:

- применять правила судейства на занятиях адаптивной физкультурой;
- самостоятельно выполнять разминку для различных видов спорта и спортивных дисциплин;
- выполнять самостоятельно упражнения на быстроту, выносливость, силу и ловкость.

владеть:

- навыками выполнения комплекса упражнений на быстроту, выносливость, силу и ловкость.

Педагогический мониторинг позволяет в системе отслеживать результативность образовательного процесса и включает в себя традиционные формы контроля - диагностика три раза в год:

- входная диагностика (в начале учебного года);
- промежуточная (в конце первого полугодия, года);
- итоговая.

Основные методы диагностики:

- методы педагогического наблюдения;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- медицинский контроль.

Входная диагностика проводится для оценки исходного состояния организма ребенка с тем, чтобы определить ближайшую зону его здоровья.

Знать состояние ребенка педагогу необходимо для того, чтобы соответствующим образом обеспечить оптимальность физической нагрузки в двигательной деятельности.

Цель *промежуточной* диагностики – систематический анализ процесса формирования планируемых результатов. Педагог оценивает надежность сформированности способов действий, выявляет динамику развития обучающихся, намечает пути повышения успешности обучения отдельных обучающихся. Такой подход к организации контроля учебных достижений, обучающихся позволяет педагогу оценить эффективность применяемой технологии и методики обучения, при необходимости внести изменения в организацию учебного процесса. При проведении текущего контроля обучающимся не выставляются отметки 3 и 2, так как идёт только формирование умений.

В *промежуточной* диагностике отражаются не только учебные достижения обучающихся, но и личностное развитие, взаимоотношения в коллективе.

В *итоговой диагностике* даётся оценка успешности усвоения учащимся программы и приобретённых навыков.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего обучения, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые ребятами в период обучения. Результаты

диагностики обучающихся заносятся в индивидуальную карту обучающегося (Приложение 1).

При повторении и закреплении материала используются следующие формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся помогает определить медицинский контроль, который осуществляет врач два раза в год, он же даёт рекомендации педагогу и родителям ребёнка.

Контроль физического развития и физической подготовленности обучающихся должен быть обязательным. Для этого необходимо дважды в год (сентябрь, май) проводить контрольное тестирование (Приложение 2, 3).

1.9. Формы подведения итогов реализации программы

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях различного уровня.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

- по профессиям НПО — 234 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная

нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 156 часов;
внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся — 78 часов.

1 курс

Вид работы	Количество часов				макс. нагр.
	всего	теор.	практ.	сам.раб	
Аудиторные занятия. Содержания обучения					
Теоретическая часть	16	16		№ 1(10)	26
Вводное занятие и ТБ. Гигиенические основы труда и отдыха.	2	2			
Закаливание организма	2	2			
Влияние табакокурения и алкоголя на организм человека. Строение и функции человека.	2	2			
Влияние физических упражнений на органы и системы организма человека.	2	2			

Оборудование и инвентарь спортзала.	2	2			
Травматизм и его предупреждение в процессе занятий физкультурой, оказание первой помощи.	2	2			
Значение врачебного контроля при занятиях физической культурой.	2	2			
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2			
Практическая часть					
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>				№ 2	
<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	6		6	6	12
Подвижные игры.	2		2		
Упражнения на силу, выносливость.	2		2		
Упражнения на быстроту, ловкость.					
Легкая атлетика.	6		6		
Бег. Значение темпа и ритма при беге. Правильное дыхание при беге. Упражнения для коррекции бега.	2		2		
Прыжки. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. Физические упражнения для коррекции прыжков.	2		2		
Метание. Разновидности метания. Подготовительные упражнения для метания.	2		2		
				№3	
Гимнастика. Акробатика.	10		10	4	14
Акробатические элементы, их разновидности.	2		2		
Правила самостраховки при выполнении акробатических упражнений.	2		2		
Изучение кувырка вперёд, назад из упора присев; стойка на лопатках.	2		2		
Брусья. Махи вперёд, назад. Выход в упор на руках. Кувырок. Соскок с махом	2		2		

вперёд, назад.					
Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем	2		2		
Спортивные игры.				№4	
Настольный теннис.	10		10	10	20
Правила игры. Ознакомление с видом спорта. Техника безопасности.	2		2		
Обучение техническим приёмам .	2		2		
Выполнение технических элементов: подача, удары по мячу толчком.	2		2		
Игра по упрощённым правилам.	2		2		
Игра по правилам.	2		2		
Волейбол.	8		8		8
Правила игры. Классификация и терминология технических приёмов. Техника безопасности. Обучение техническим приёмам.	2		2		
Выполнение простых технико-тактических действий: подача, ,передача двумя руками сверху, снизу.	2		2		
Игра по упрощённым правилам.	2		2		
Игра по правилам.	2		2		
Баскетбол.	8		8		8
Правила игры. Классификация и терминология технических приёмов. Техника безопасности.	2		2		
Выполнение простых технико-тактических действий: ведение мяча, остановка шагом,передача двумя руками от груди, с отскоком об пол.	2		2		
Игра по упрощённым правилам.	2		2		
Игра по правилам.	2		2		

				№5	
Лыжная подготовка.	4		4	9	13
Стили лыжных ходов. Техника безопасности.	2		2		
Классические лыжные ходы. Спуски, подъёмы.	2		2		
Плавание	10		10		10
Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	2		2		
Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.	2		2		
Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2		2		
Правила плавания в открытом водоеме. Самоконтроль при занятиях плаванием.	2		2		
Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.	2		2		
Итого	78	16	62	39	117

2 курс

Вид работы	Количество часов				макс. нагр.
	всего	теор.	практ.	сам.раб	
Аудиторные занятия. Содержания обучения					
Практическая часть					
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>				№ 1	
<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	8		8	10	18
Подвижные игры.	2		2		
Упражнения на силу, выносливость.	2		2		

Упражнения на быстроту, ловкость.	2		2		
Упражнения на координацию.	2		2		
Легкая атлетика.	6		6		
Бег. Значение темпа и ритма при беге. Правильное дыхание при беге. Бег на короткие и средние дистанции.	2		2		
Прыжки. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. Выполнение техники при прыжках в длину.	2		2		
Метание. Разновидности метания. Метание в цель малого мяча.	2		2		
				№2	
Гимнастика.	12		12	6	18
Правила самостраховки при выполнении акробатических упражнений.	2		2		
Изучение кувырка вперёд, назад из упора присев; стойка на лопатках.	2		2		
Брусья. Махи вперёд, назад. Выход в упор на руках. Кувырок. Соскок с махом вперёд, назад.	2		2		
Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем	2		2		
Лазание по канату в три приёма.	2		2		
Спортивные игры.				№4	
Настольный теннис.	10		10	8	18
Правила игры. Понятие о спортивной технике. Техника безопасности.	2		2		
Обучение техническим приёмам .	2		2		
Выполнение простых технико-тактических действий: подача, приём, передача.	2		2		
Игра по упрощённым правилам.	2		2		

Игра по правилам.	2		2		
Волейбол.	8		8		8
Правила игры. Понятие о спортивной технике. Техника безопасности.	2		2		
Выполнение простых технико-тактических действий: подача, приём, передача.	2		2		
Игра по упрощённым правилам.	2		2		
Игра по правилам.	2		2		
Баскетбол.	8		8		8
Правила игры. Понятие о спортивной технике. Техника безопасности.	2		2		
Выполнение простых технико-тактических действий: ведение мяча, передача, бросок в кольцо.	2		2		
Игра по упрощённым правилам.	2		2		
Игра по правилам.	2		2		
				№5	
Лыжная подготовка.	4		4	8	12
Стили лыжных ходов. Техника безопасности.	2		2		
Классические, коньковые лыжные ходы. Спуски, подъёмы.	2		2		
Плавание	10		10		10
Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	2		2		
Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.	2		2		
Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2		2		
Правила плавания в открытом водоеме. Самоконтроль при занятиях плаванием.	2		2		

Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.	2		2		
				№6	
Атлетическая гимнастика.	6		6	7	13
Круговая тренировка на снарядах и тренажёрах.	2		2		
Индивидуальные занятия на снарядах.	2		2		
Индивидуальные занятия на тренажёрах.	2		2		
Футбол	6		6		6
Правила игры. Понятие о спортивной технике. Техника безопасности.	2		2		
Выполнение простых технико- тактических действий: ведение мяча, передача, удар по воротам.	2		2		
Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам.	2		2		
Итого	78	0	78	39	117

III. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Базовая часть

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория: Правила техники безопасности на занятиях; знакомство с различными видами спорта.

Тема 1.2. Гигиенические основы режима труда и отдыха.

Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой.

Тема 1.3. Закаливание организма

Теория: Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 1.4. Влияние табакокурения и алкоголя на организм человека

Теория: Негативное воздействие никотина и алкоголя на организм человека.

Тема 1.5. Строение и функции организма

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Скелет человека.

Тема 1.6. Влияние физических упражнений на органы и системы организма человека

Теория: Влияние физических упражнений на органы и системы организма. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, улучшение обмена веществ под воздействием физических упражнений.

Тема 1.7. Оборудование и инвентарь спортивного зала

Теория: Спортивная одежда и обувь, уход за ними. Оборудование и инвентарь спортивного зала.

Тема 1.8. Травматизм и его предупреждение в процессе занятий физкультурой, оказание первой помощи

Теория: Виды и причины травматизма при занятиях физкультурой. Травмы поясницы, плечевого сустава, коленного сустава. Локтевые и лучезапястные суставы Профилактика травм: правильная техника и постепенное наращивание нагрузок.

Тема 1.9. Значение врачебного контроля при занятиях физической культурой

Теория: Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Место врачебного контроля в системе физической подготовки. Показания и противопоказания к занятиям. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях физической культурой.

Тема 1.10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Теория: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.

Раздел II. Практическая подготовка

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Тема 2.1.1. Подвижные игры

Теория: Значение физических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость) в быту и при занятии спортом.

Практика: Подвижные игры на освоение пространства: «Салочки по линиям», «Автомобили», «Самолёты», «Весёлая десяточка», «Ключи», «Быстро шагай», «Нанайские гонки», «Быстро по кругу», «Пожарные на учении», «Иголка и нитка».

Тема 2.1.2. Упражнения на силу, выносливость

Теория: Понятие «выносливость», «сила».

Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях. Упражнения на развитие выносливости, силы.

Тема 2.1.3 Упражнения на быстроту, ловкость

Теория: Понятие «быстрота», «ловкость».

Практика: Физические упражнения для коррекции лазанья и перелезання. Упражнения на развитие быстроты, ловкости.

Тема 2.2. Легкая атлетика

Тема 2.2.1. Бег

Теория: Значение темпа и ритма при беге. Правильное дыхание при беге.

Практика: Физические упражнения для коррекции бега.

Тема 2.2.2. Прыжки

Теория: Понятие о фазах прыжка в длину, высоту (разбег, отталкивание, полет, приземление).

Практика: Физические упражнения для коррекции прыжков.

Тема 2.2.3. Метание

Теория: Разновидности метания. Фазы при метании малого мяча на дальность.

Практика: Подготовительные упражнения для метания.

Тема 2.3. Гимнастика

Тема 2.3.1. Акробатика

Теория: Акробатические элементы, их разновидности. Правила само страховки при выполнении акробатических упражнений.

Практика: Изучение кувырка вперед, назад из упора присев; стойка на лопатках.

Тема 2.4. Спортивные игры

Тема 2.4.1. Настольный теннис

Теория: Ознакомление с видом спорта, правила игры. Классификация и терминология технических приемов. Обучение технических приемов, применяемых при игре в настольный теннис.

Практика: Выполнение технических элементов: подача, удары по мячу толчком.

Тема 2.4.2. Волейбол

Теория: Ознакомление с видом спорта, правила игры. Классификация и терминология технических приемов. Обучение технических приемов, применяемых при игре в волейбол.

Практика: Выполнение простых технико-тактических действий: подача, передача мяча двумя сверху, снизу.

Тема 2.4.3. Баскетбол

Теория: Ознакомление с видом спорта, правила игры. Классификация и терминология технических приемов. Обучение технических приемов, применяемых при игре в баскетбол.

Практика: Выполнение простых технико-тактических действий: ведение мяча, остановка шагом, пас двумя от груди, с отскоком об пол.

Тема 2.5. Лыжная подготовка

Теория: Лыжные виды спорта. Стили лыжных ходов. Признаки обморожения. Техника безопасности при ходьбе на лыжах.

Практика: Выполнение классических лыжных ходов: спуска в «тупой стойке», подъем «лесенкой».

Тема 2.6. Плавание.

Теория: Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне. Правила плавания в открытом водоёме. Самоконтроль при занятиях плаванием.

Практика: Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.

2 год обучения

Базовая часть

Раздел 1. Практическая подготовка

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1.1. Подвижные игры

Теория: Значение физических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость) в быту и при занятии спортом.

Практика: Подвижные игры с бегом: «Ошибся!», «Корзинки», «Щука и караси», «Перебежки», «Горячее место», «Уголки», «Добежать и убежать».

Тема 2.1.2. Упражнения на силу, выносливость

Теория: Понятие «выносливость», «сила». Упражнения на развитие выносливости, силы.

Практика: Занятия на силовых тренажерах.

Тема 2.1.3 Упражнения на быстроту, ловкость

Теория: Понятие «быстрота», «ловкость». Упражнения на развитие быстроты, ловкости.

Практика: Эстафеты, упражнения с мячом, с палками, с кеглями.

Тема 2.1.4 Упражнения на координацию

Теория: Понятие «координация».

Практика: Упражнения на развитие координации

Тема 2.2. Легкая атлетика

Тема 2.2.1. Бег

Теория: Значение темпа и ритма при беге. Правильное дыхание при беге.

Практика: Бег на короткие, средние, длинные дистанции.

Тема 2.2.2. Прыжки

Теория: Понятие о фазах прыжка в длину (разбег, отталкивание, полет, приземление).

Практика: Выполнение техники при прыжках в длину.

Тема 2.2.3. Метание

Теория: Разновидности метания. Фазы при метании малого мяча на дальность.

Практика: Метание в цель малого мяча.

Тема 2.3. Гимнастика

Тема 2.3.2. Брусья

Теория: Виды дисциплин, входящих в раздел гимнастики. Само страховка при выполнении простых элементов на брусках.

Практика: Махи вперед, назад. Выход в упор на руках. Кувырок. Соскок с махом вперед, назад.

Тема 2.4. Спортивные игры

Тема 2.4.1. Настольный теннис

Теория: Ознакомление с видом спорта, правила игры. Классификация и терминология технических приемов. Обучение технических приемов, применяемых при игре в настольный теннис. Понятие о спортивной технике. Техника безопасности при занятии настольным теннисом.

Практика: Выполнение простых технико-тактических действий: подача, удары по мячу в движении.

Тема 2.4.2. . Волейбол

Теория: Ознакомление с видом спорта, правила игры. Классификация и терминология технических приемов. Обучение и совершенствование технических приемов, применяемых при игре в волейбол. Понятие о спортивной технике. Техника безопасности при занятии волейболом.

Практика: Выполнение простых технико-тактических действий: подача, прием мяча, пас.

Тема 2.4.3 Баскетбол

Теория: Ознакомление с видом спорта, правила игры. Классификация и терминология технических приемов. Обучение технических приемов, применяемых при игре в волейбол. Понятие о спортивной технике. Техника безопасности при занятии баскетболом.

Практика: Выполнение простых технико-тактических действий: ведение мяча, передача, бросок в кольцо.

Тема 2.5. Лыжная подготовка

Теория: Лыжные виды спорта. Стили лыжных ходов. Признаки обморожения. Техника безопасности при ходьбе на лыжах.

Практика: Выполнение классического хода и конькового хода. Выполнение спусков в разных стойках, подъемов различными способами.

Тема 2.6. Плавание.

Теория: Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне. Правила плавания в открытом водоёме. Самоконтроль при занятиях плаванием.

Практика: Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.

Тема 2.7. Атлетическая гимнастика

Теория: Устройство снарядов и тренажёров. Техника безопасности при занятиях на снарядах и тренажёрах.

Практика: Круговая тренировка на снарядах и тренажёрах. Индивидуальные занятия на снарядах. Индивидуальные занятия на тренажёрах.

Тема 2.8. Футбол.

Теория: Правила игры. Понятие о спортивной технике. Техника безопасности.

Практика: Выполнение простых технико-тактических действий: ведение мяча, передача, удар по воротам.

IV. Методическое обеспечение ПРОГРАММЫ

1. Принципы содержания программы

2. Программа составлена с учетом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития учеников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по физической культуре:

 - ***принцип гуманизации*** – ориентация обучающихся в системе ценностей;
 - ***принцип последовательности*** – содержательные задачи решаются методом усвоения материала от простого к сложному, в соответствии с возрастными познавательными возможностями ребенка;
 - ***принцип учета возрастных особенностей*** - динамика психических и физических возможностей ребенка с учетом его индивидуальных отклонений в развитии;
 - ***принцип концентрический*** – частичное возвращение к ранее изученным темам на более высоком уровне;
 - ***принцип наглядности*** – предполагает использование широкого круга наглядных пособий, технических средств обучения;
 - ***принцип детоцентризма*** – приоритет интересов ребенка и превращение его в равноправного субъекта образовательного процесса;

Методы и технологии обучение

Физическое воспитание в системе коррекционного обучения и воспитания – это комплексное воздействие на личность ребенка с ограниченными возможностями здоровья VIII вида с целью формирования у него жизненно важных двигательных умений и навыков, приобщения к систематическим занятиям физической культурой, коррекции нарушений моторики и физического развития, укрепления здоровья и подготовки к жизни и деятельности в обществе. Такой комплексный подход к системе физического воспитания определен необходимостью всесторонней помощи лицам, имеющим отклонения в психофизическом развитии.

Состав обучающихся в группе разнороден по своим психофизическим особенностям. В настоящее время в коррекционной группе могут обучаться дети с умственной отсталостью различной степени тяжести. Дети с нарушением интеллектуальной деятельности конкретной клинической градации могут иметь различные нарушения моторики и физического развития.

Социально - спортивная среда оказывают огромное влияние на индивидуальные проявления личностных черт: усвоение знаний, овладение движениями и жизненно важными двигательными действиями. Именно в процессе физического воспитания происходит усвоение знаний, что помогает любому ребенку, подростку включиться в занятия физкультурой, достичь «спортивных» результатов, научиться участвовать в различных формах дополнительного образования.

Средства обучения адаптивной физкультуре

Физические упражнения сгруппированы с учетом направленности и воздействия на функциональное состояние обучающихся и представлены целостной системой, позволяющей корригировать нарушения физического развития, формировать определенные умения и навыки и развивать двигательные качества.

Упражнения в программе представлены:

- общеразвивающими и корригирующими упражнениями с предметами и без предметов;
- общеразвивающими и корригирующими упражнениями с элементами бега, метания, прыжков, бросания и ловли мячей;
- корригирующими упражнениями специальной направленности (развитие зрительного восприятия, пространственной ориентировки, силы, ловкости и точности движений);
- подвижными и спортивными играми;
- катанием на лыжах;

Любое физическое упражнение характеризуется внутренней и внешней структурами своих проявлений. Внутренняя структура указывает на взаимосвязь различных процессов функционирования организма (отдых, утомление, релаксации и т. д.). Внешняя сторона – это результат проявления упражнения в различных соотношениях (пространственных, временных, силовых).

Содержание программы «Адаптивная физкультура» объединяет четыре компонента:

- *информационный* представляет собой средства, методы и формы организации двигательной деятельности, контроль за уровнем здоровья, физическим развитием и двигательной подготовленностью;
- *мотивационный* предполагает включение обучающегося в систему выполнения физических упражнений с целью удовлетворения двигательных потребностей;
- *операционный* определяет формы планирования занятий физическими упражнениями, регулирование различных видов нагрузки с учетом участия конкретной личности в системе физического воспитания;
- *коррекционно-развивающий* способствует определению и выбору средств коррекции нарушений физического развития, моторики, познавательной деятельности обучающихся.

Формы, методы и средства учебно-воспитательного процесса

Реализация программы предусматривает вариативное использование форм образовательного процесса в соответствии с целями и задачами конкретного вида спорта.

Традиционно на занятиях используются три метода: фронтальный, когда дается одно общее задание всей группе; командной, когда группа делится на несколько команд, каждой из которых даются разные задания и индивидуальный, когда персональное задание получает каждый обучающийся. Это позволяет решить задачу овладения базовыми основами двигательной деятельности.

Работая над поиском форм и методов обучения обучающихся групповому взаимодействию, педагог пришел к выводу о необходимости широкого использования подвижных игр и соревнований. На любом этапе обучения они помогают решить задачу воспитания наиболее правильного стереотипа движений, содействуют совершенствованию двигательной функции и закладывают основу для подготовки обучающихся к конкретной игровой деятельности. Игровым предоставляется простор для творческого решения двигательных задач, внезапное изменение ситуации по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей. В большинстве игр воссоздаются ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения типа

сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, а также типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления.

Очень важно при использовании подвижных игр глубоко вникать в структуру каждой игры, чтобы эффективно применять ее различные элементы для разучивания и совершенствования движений из разных видов спорта. Например, подвижная игра «Лапта футболистов» очень интересная, но вместе с тем непростая как по совокупности технических приемов, так и по правилам подсчета набранных очков. Для ее освоения педагог задействует несколько занятий.

При правильном подборе игр их можно использовать как в подготовительной, основной так и в заключительной части занятия. Главное, чтобы динамика и темп движений в конкретной игре соответствовали необходимому уровню нагрузки, что можно контролировать через пульсометрию.

Организация учебного процесса

Основной формой организации учебного процесса является учебно-тренировочное занятие.

Образовательные задачи направлены на формирование у детей двигательных умений и навыков, сообщение элементарных сведений по гигиене физических упражнений, состоянию здоровья обучающихся. С помощью специально подобранных упражнений, игр у детей в разной мере развиваются сила, ловкость, быстрота, выносливость. Все эти двигательные качества способствуют воспитанию у обучающихся уверенности в овладении как простыми, так и более сложными упражнениями.

Воспитательная задача решается параллельно с образовательной задачей. На всех уроках воспитываются дисциплинированность, умение владеть своими эмоциями, честность, воля, настойчивость, дружба, чувство товарищества, взаимопомощи и выручки. Эта задача достаточно трудоемка, и иногда в рабочем плане - конспекте педагог ее не определяет только потому, что не может быть обучения без воспитания и наоборот.

Решение лечебно - оздоровительной задачи предполагает включение таких упражнений, которые способствуют укреплению здоровья обучающегося, помогают развитию сердечнососудистой и дыхательной систем.

Педагог должен подобрать специальные упражнения, придав им комплексный характер, и постоянно использовать этот комплекс для исправления нарушений физического развития, моторики.

Решение коррекционно - развивающей задачи предполагает такую организацию занятий, при которых физические упражнения используются для коррекции имеющихся нарушений, как в физическом развитии, так и в интеллектуальном.

Занятия по адаптивной физкультуре должны быть эмоциональными, вызывать интерес к двигательной деятельности. Показывая упражнения, чередуя их, педагог может вызвать интерес к их выполнению, предлагая игры, в которых эти упражнения используются. Можно практиковать упражнения в форме соревнований, типа «Кто самый находчивый!», «Кто точнее и быстрее!», в старших – спортивные игры.

Педагог должен серьезно готовиться к уроку: знать состав обучающихся, их уровень физического развития, двигательной подготовленности, интеллектуальные особенности; проконсультироваться с классным руководителем, врачом школы. Только тогда можно надеяться, что задачи урока будут реализованы.

Готовясь к занятию, педагог должен учитывать результаты предыдущих уроков, отношение детей к занятиям, что дети не могли успешно выполнить и почему. Необходимо уделить серьезное внимание подбору физических упражнений и даже игр. Определить место построения детей в зале, свое место, перемещения, как и в какой последовательности, выполнять упражнения, ожидаемый результат.

Композиционно урок физической культуры состоит из 4 частей в отличие от уроков общеобразовательных групп. Каждая из этих частей выполняет свои организационно - дидактические задачи и помогает преподавателю приучить обучающихся самостоятельно готовиться к уроку, решать задачи обучения.

При планировании занятия преподаватель должен учитывать:

- где будет проводиться урок – в зале или на улице;
- в каком состоянии предполагаемое место занятий;
- обеспечение урока оборудованием, спортивным инвентарем;
- какое место в учебном расписании занимает данный урок, его тип;
- готовность детей к предложенным нагрузкам на уроке;
- интерес детей к занятиям на уроке.

Четкое распределение подобранных упражнений по частям, методическое выполнение их обеспечит спокойное проведение урока.

Вводная часть является организационной. Педагог приводит обучающихся в зал, помогает подготовиться к уроку, приучает к командам, строит в указанном месте и направлении, чтобы при передвижении они не мешали друг другу, видели педагога, выполняли различные задания. Детей можно строить по росту либо по уровню интеллектуального и физического развития.

Построение производится по команде педагога, с расчетом по порядку. Свое место педагог определяет лично. Он может идти рядом с детьми, впереди. При входе в зал занимает место впереди и указывает форму построения.

Место построения можно обозначить с указаниями его каждому обучающемуся в виде кругов, квадратов, треугольников или других символов. В таком случае дети быстрее запоминают свое место и обучающегося, возле которого стоят.

Подготовительная часть имеет четыре функции. Суть первой из них состоит в подготовке организма обучающихся к предстоящей двигательной нагрузке. Средствами подготовки служат комплексы упражнений общеразвивающего характера: с гимнастическими палками, флажками, мячами, обручами, с элементами ходьбы, прыжков, приседаний и т. д. Содержание подготовительной части зависит от общих и частных задач урока.

Вторая функция подготовительной части урока заключается в том, что из предложенных упражнений педагог выбирает два-три, направленных на формирование двигательных умений и навыков.

Третья функция – использование подготовительных физических упражнений как средства формирования определенного двигательного качества.

Четвертая функция – включить в подготовительную часть упражнения, направленные на коррекцию основного и сопутствующих дефектов.

Таким образом, подготовительная часть урока, которая может длиться 10–15 минут, будет содержать 8–10 упражнений различного характера.

В третьей, основной части урока решаются образовательные, коррекционные и оздоровительные задачи. Средствами для их решения являются упражнения основной гимнастики и легкоатлетические упражнения, а также игры различного характера и направленности с элементами бега, прыжков, строя, метания, строевыми упражнениями.

На занятиях физкультуры закладываются основы движений, расширяются двигательные возможности, формируются простые двигательные умения и навыки. Задача преподавателя в основной части урока – подобрать упражнения, которые решали бы перечисленные задачи и удовлетворяли физиологические потребности обучающихся. Необходимо соблюдать последовательность разучивания упражнений.

Заключительная часть выполняет две функции:

- подготовить обучающихся к последующей деятельности, чтобы они могли спокойно приступить к занятиям на других уроках или во внеурочное время;
- подвести итог урока, оценить умения и навыки обучающихся, их отношение к уроку, старания.

Первая функция обеспечивается снижением нагрузки на организм детей, для чего используются строевые упражнения; общеразвивающие с предметами и без предметов; игры имитационного характера на внимание, на развитие памяти, наблюдательности; упражнения на расслабление. Уход детей из зала

должен быть строго организован. Заключительная часть урока длится 3–5 минут.

Структура урока может меняться в зависимости от задач урока, состава детей и учебного материала. При этом обучение детей физическим упражнениям должно сочетаться с индивидуальным подходом, не влияющим на фронтальное прохождение материала.

В коррекционной группе практикуют следующие типы уроков: вводные (ознакомление с новым материалом), смешанные (комбинированные), уроки совершенствования и контрольно - зачетные. Каждый урок имеет конкретные, комплексно реализуемые задачи.

Методы обучения

Основные методы можно разделить на три подгруппы: практические, словесные, наглядные.

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде. Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. при выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Иную основу имеет метод избирательных воздействий. Характерная черта этого метода – преимущественная направленность воздействия на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные

на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Следующая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач.

К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Применение интервального метода требует осторожности и строгого контроля над компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры может привести к перенапряжению и переутомлению.

Круговая тренировка – это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены "станций" по замкнутому контуру.

Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки.

Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные

физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Словесные методы. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Методы обеспечения наглядности. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

Педагогический мониторинг

Для определения уровня всех функциональных систем под влиянием физического воздействия на организм человека используется система диагностики. Она включает в себя: педагогический контроль, самоконтроль и самонаблюдение, тестирование.

Педагогический контроль - это обследования проводимые педагогом в процессе занятия физическими упражнениями по определению уровня развития физических способностей, двигательных умений, навыков, сформированности основ знаний, основ самостоятельных умений, потребности к занятиям физической культурой и спортом.

Наиболее эффективной формой педагогического контроля физической подготовленности обучающихся является тестирование. Тест – это измерение

или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека.

Проводится контроль по каждому двигательному качеству и анализирует результаты тестирования. Итоги контроля позволяют устранить выявленные недостатки. Учащиеся выполняют тесты в определенной последовательности:

- на быстроту и координацию;
- на скоростно-силовые качества и гибкость;
- на силу;
- на выносливость.

Общую физическую подготовку отслеживают по положительной динамике методом: диагностики, тестов, зачетных занятий. Наблюдение, беседы, анкетирование проводятся для изучения педагогом изменений внутреннего мира ребенка, его интересов, потребностей, проблем, знание которых позволяет строить воспитательную работу в группе, индивидуальные отношения с каждым обучающимся и максимально индивидуализировать процесс обучения.

Сформированность технических навыков отслеживается педагогом:

- методом наблюдения;
- тестированием уровня физической подготовки;
- тестированием моторных способностей.

По результатам тестирования можно определить функциональное состояние организма в целом, его адаптационные возможности в данный момент.

Условия реализации программы

Набор обучающихся

В группу принимаются дети 15-17 лет не имеющих медицинских противопоказаний для занятий физической подготовкой. Дети проходят медицинское обследование и предоставляют письменное разрешение врача для занятий адаптивной физкультурой;

Переводные нормативы для

Групп 1 курса и групп 2 курса

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в СМТ. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп 1 курса нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для групп 2 курса выполнение нормативов является важнейшим критерием для оценки. Основными критериями оценки занимающихся на 1 этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика

развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Основными критериями оценки занимающихся на 2 этапе являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Психолого-педагогические условия:

- субъект-субъектное взаимодействие педагога и учащегося, построенное на сотворчестве, оптимизме;
- организация педагогом ситуаций успеха, авансирование успеха, особенно для детей, неуверенных в себе, с низким уровнем мотивации;
- развитие у обучающихся способности к рефлексии своей деятельности и продуктов своего труда;
- организация занятия, направленного на создание условий для самостоятельности и самореализации каждого обучающегося, на раскрытие его субъектного опыта;
- взаимодействие с СМТ и семьёй.

Валеологические условия

В соответствии с рекомендациями валеологии педагог должен строить занятия с учётом возрастных особенностей ребёнка, физкультминуток и чередования видов деятельности. Валеологическим сопровождением образовательно-воспитательного процесса служат эффективные средства и методы работы по оздоровлению детей:

- новые здоровьесберегающие технологии (средства двигательной направленности);
- организация и проведения подвижных игр (Н.П. Вайман), (Н.И. Жерко);
- релаксационные упражнения и комплекс упражнений для снятия усталости ;
- контроль над соблюдением санитарно-гигиенических норм на уроках и при выполнении домашних занятий.

Санитарно-гигиенические условия:

соблюдение санитарно-гигиенических условий, воздушно - теплового режима в соответствии нормам СанПиНа и соответствующего режима.

Воздушно-тепловой режим в помещении:

- температура воздуха в зале 16-18 С;
- относительная влажность воздуха 30-70%;
- минимальная площадь на ребёнка 2,5 кв. м.

Световой режим в учебном помещении: мощность искусственного освещения – 150-250 люкс.

Кадровое обеспечение программы предусматривает:

- реализацию образовательной программы квалифицированным педагогом, обладающего основными компетенциями в организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья обучающихся и их физическое развитие;
- организации различных видов деятельности и общения обучающихся;
- организации образовательной деятельности по реализации образовательной программы;
- осуществление взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся и работниками образовательного учреждения;
- организацию методического обеспечения воспитательно-образовательного процесса, владение информационно-коммуникационными технологиями и умением применять их в воспитательно-образовательном процессе.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование и техническое оснащение для проведения занятий адаптивной физкультурой:

- спортзал размером не менее 18 м х 24 м;
- для занятий гимнастикой: шведская стенка, гимнастические маты, перекладина, бруссы, гимнастический козел, скакалки, кегли;
- для занятий легкой атлетикой: малые мячи, прыжковая яма, спортивная площадка;
- для занятий спортивными играми: мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный), разборный стол для настольного тенниса, сетка, ракетка;
- для занятий лыжной подготовкой: лыжные ботинки, лыжи, лыжные палки.

Методическое обеспечение:

литература по предмету, методические пособия; наглядные пособия, дидактический материал.

Список литературы для педагога

1. Бортфельд, С.А. Двигательные нарушения и лечебная физкультура при детском церебральном параличе. – М.: «Медицина», 2001.
2. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 2002.
3. Голикова, Е.М. Психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями дошкольного и младшего школьного возраста: коллективная монография / под ред. О.И. Кирикова. Воронеж Изд-во ВГПУ, 2009.
4. Гончарова, М.Н., Гринина, А.В., Мирзоева, И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 2004.
5. Грехнев, В.С. Культура педагогического общения. - М., 2000.
6. Гросс, Н.А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата. - М., 2000.
7. Дубровский, В.И. Детские церебральные параличи. – В кн.: Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002.
9. Левченко, И.Ю., Приходько, О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата./ Учебное пособие. М.: Издательство «ACADEMA», 2001.
10. Лечебная физическая культура: Справочник /Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
11. Литош, Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
12. Массаж и гимнастика для самых маленьких. Методическое пособие для родителей. - Нижний Новгород, 1991.
13. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
14. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология. - М., 2010.

15. Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2012.
16. Потапчук, А.А., Матвеев, С.В., Дидур, М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. / Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
17. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО, 2002. -121 с.
18. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
19. Фришман, И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2011.
20. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальности 022500 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
21. Шипицына, Л. М., Мамайчук, И.И. Детский церебральный паралич. – СПб.: Дидактика плюс, 2001.

Для обучающихся

1. Амелин, А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: ФиС, 2009.
2. Андраш Лукачи. Игры детей мира. М., 2007.
3. Барчукова, Г.В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М.: Знание, 2001.
4. Балайшите, Л. От семи до (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М.: ФиС, 2004.
5. Лопачев, Ю.Н. Азбука кожаного мяча. – Ташкент: «Медицина», 1984.
6. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры. - Смоленск, 2005
7. Сучилин, А.А. Футбол во дворе.- М.: «Физкультура и спорт», 2008.

