

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ РО «Шахтинский региональный колледж топлива и энергетики им.
ак. Степанова П.И.»

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине «Физическая культура»
для инвалидов и лиц с ОВЗ**

Шахты -2019

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

1.3. Цель и задачи программы

1.4. Отличительные особенности данной программы

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы

1.6. Сроки реализации учебной программы

1.7. Форма и режим занятий

1.8. Ожидаемые результаты и способы их проверки

1.9. Формы подведения итогов реализации программы

II. Учебно-тематический план

I год обучения и группы ОГСЭ.04

III. Содержание программы

1 этап-1 год обучения

2 этап- группы ОГСЭ.04

IV. Методическое обеспечение программы

V. Список литературы 33

VI. Приложения.

психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, ориентироваться в окружающем мире.

Новизна данной программы заключается:

- в обновлении содержания программы: включены корригирующие 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 (здравьесберегающие технологии, личностно – ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физкультурного образования);
- методов физкультурно-оздоровительного образования (Е.М. Голикова);
- в применении здоровье сберегающих 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;
- помочь 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.

1.3 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:

- (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 15-18 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 использования 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. Реализации образовательной программы

Срок реализации программы – на всё время обучения.

Программа реализуется в два этапа:

Задачи 1 этапа:

- способствовать воспитанию самодисциплины, исполнительности;
- сформировать самоконтроль и уверенность в себе в процессе соревновательной деятельности;
- сформировать осознанное отношение и потребность к ЗОЖ;

- 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:

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Вид работы	Количество часов				макс. нагр.
	всего	теор.	практ.	сам.раб	
Аудиторные занятия. Содержания обучения					
Теоретическая часть	12	12			
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			
Травматизм и его предупреждение в процессе занятий физкультурой, оказание первой помощи. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2			
Практическая часть					
Учебно-тренировочные занятия					№ 2
Общая физическая подготовка (ОФП)	6		6	6	12
Подвижные игры.	2		2		
Упражнения на силу, выносливость.	2		2		
Упражнения на быстроту, ловкость.					
Легкая атлетика.	16		16		
Бег. Значение темпа и ритма при беге. Правильное дыхание при беге. Упражнения для коррекции бега.	6		6		
Прыжки. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. Физические упражнения для коррекции прыжков.	4		4		
Метание. Разновидности метания.	6		6		
Подготовительные упражнения для метания.					
Гимнастика. Акробатика.	20		20	4	14
Акробатические элементы, их разновидности.	4		4		
Правила самостраховки при выполнении акробатических упражнений.	4		4		
Изучение кувырка вперёд, назад из упора присев; стойка на лопатках.	4		4		
Брусья. Махи вперёд, назад. Выход в упор на руках. Кувырок. Сосок с махом вперёд, назад.	4		4		
Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем	4		4		
Спортивные игры.					
Настольный теннис.	10		10	10	20
Правила игры. Ознакомление с видом спорта.	2		2		
Техника безопасности.					
Обучение техническим приёмам.	2		2		
Выполнение технических элементов: подача, удары по мячу толчком.	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	
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.	2		2		
Игра по правилам.					
Итого	80	0	82	80	162

III. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Базовая часть

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Вводное занятие

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 перелезанья. 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.

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. Плавание.

Теория: Двигательная 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 2.6. Атлетическая гимнастика

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

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

Тема 2.7. 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;

- *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. Играющим 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,

Вводная часть является организационной. Педагог приводит обучающихся в зал, помогает приготовиться 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, флагами, 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.

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 совершаются 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.

физической подготовленности, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Психолого-педагогические условия:

- субъект субъектное взаимодействие педагога и учащегося, построенное на созвучии, 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, обладающим 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 проведений занятий адаптивной физкультурой:

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.

Уровень выполнения	На начало учебного года	На конец учебного года	Динамика
Низкий	нет	нет	
Средний	50% (7)	50% (8)	+
Высокий	50% (18)	50% (19)	+

Результаты обучающихся (прыжок в длину с места)

Уровень выполнения	На начало учебного года	На конец учебного года	Динамика
Низкий	нет	нет	
Средний	нет	нет	
Высокий	180/165 (100%)	185/175 (100%)	+

Результаты обучающихся (кроссовый бег на 2 км.)

Уровень выполнения	На начало учебного года	На конец учебного года	Динамика
Низкий	нет	нет	
Средний	9,00/10,25 (100%)		+
Высокий		8,50/10,20 (100%)	+

Результаты обучающихся (челночный бег, 3х10 м, сек.)

Уровень выполнения	На начало учебного года	На конец учебного года	Динамика
Низкий	нет	нет	
Средний	8,4 (50%)	8,4 (50%)	-
Высокий	8,9 (50%)	8,8 (50%)	+

Вывод: из приведённых в таблицах, данных прослеживается положительная динамика роста результатов. Данных результатов можно достигнуть:

- путём индивидуальной работы с обучающимися;
- на основе входящего мониторинга;
- нетрадиционных методов и приёмов обучения (создание ситуации успеха, работа по ЗОЖ);
- повышением учебной мотивации обучающихся.

Приложение 2

Определение физической подготовленности группы «Адаптивная физкультура» (уровень усвоения программного материала)

Диагностику физической подготовленности детей с ограниченными возможностями здоровья целесообразно проводить **по двум блокам**:

- развитие физических качеств;
- сформированность двигательных навыков.

Прыжки через скакалку. Ребенку предлагается выполнить как можно больше прыжков на двух ногах через короткую скакалку за 30 секунд. Количество выполненных прыжков заносится в протокол.

Метание теннисного мяча в цель (удобной рукой). Метание в обруч диаметром 50 см, высота до центра цели - 1,5 м с расстояния 3 м. В протокол заносится число попаданий в обруч за 5 попыток.

Отбивание мяча. Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой на протяжении 30 секунд. Фиксируется количество ударов об пол. При потере мяча ребенок подбирает мяч и снова выполняет отбивание до истечения времени. Разрешается небольшое продвижение ребенком в сторону мяча. В протокол заносится общее количество ударов об пол за 30 секунд.

Данные упражнения позволяют быстро провести тестирование. Прыжки через скакалку - наиболее предпочтительное упражнение для девочек. Метание в цель - вид движений, более предпочтительный для мальчиков. Поэтому низкие результаты в одном виде могут компенсироваться высокими результатами в другом.

Для формирования навыка отбивания мяча от пола используются подготовительные и подводящие упражнения, которые осваиваются детьми ранее. Отбивание мяча является важным элементом игры в баскетбол. Эти упражнения любят выполнять как мальчики, так и девочки.

Одной из важных характеристик выбранных упражнений является то, что они демонстрируют уровень освоения движений, который соответствует возможностям детей и характеризует их физическую готовность. Кроме того, успех в формировании этих навыков в значительной степени зависит от профессиональной компетентности педагога, что позволяет оценить его деятельность.

Для оценки физической подготовленности детей с ограниченными возможностями здоровья используется 3-балльная шкала (от 0 до 2 баллов).

0 баллов характеризует результаты, которые не достигают нижней границы соответствия данной группе. В 2 балла оцениваются результаты, превышающие верхнюю границу данной группы.

Баллы, набранные ребенком отдельно в первом блоке тестов, характеризующем развитие физических качеств, и втором блоке заданий, показывающем степень сформированности двигательных навыков, суммируются.

Сумма баллов первого блока определяет уровень развития физических качеств. Сумма баллов второго блока - степень сформированности двигательных навыков. По каждому блоку ребенок может набрать за три теста от 0 до 15 баллов.

Сумма баллов 0 говорит о том, что ребенок не соответствует данной группе, должен быть отнесен к «зоне риска», и о необходимости выявить причину, влияющую на его физическое развитие и подготовленность. Для выявления причины отставания в развитии ребенок должен пройти дополнительное тестирование у других специалистов (врачей, психологов и т.д.). Педагог должен учитывать эти знания при планировании индивидуального маршрута развития ребенка.

Если сумма баллов 3, то можно говорить о развитии ребенка в соответствии с данной группой.

Оценка темпа прироста показателей (ТПП) двигательных качеств позволяет определить эффективность влияния системы физического воспитания на организм ребенка.

Метание в вертикальную цель (кол-во раз из 5 попыток)	0	2	4
Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек ((кол-во раз)	0	11-23	38-51

Прыжки в длину с места

Исходное положение - босиком на полужесткой опоре (ковре), ноги на ширине ступни.

Задание: Взмахом рук и толчком 2-х ног прыгнуть как можно дальше.

Оценивается: Длина прыжка от линии старта до пятки «ближайшей» ноги в сантиметрах.

Учитывается: Лучший результат двух попыток.

Прыжки в длину с разбега

Для прыжков характерен отрыв ног от почвы, наличие фазы полета. В прыжках с разбега различают 4 фазы движения.

Подготовительную (разбег);

Отталкивание;

Полет;

Приземление.

Метание вдаль

Метание вдаль при работе с детьми применяется главным образом при проведении занятий на свежем воздухе. Оно выполняется с места. Метание производится одной рукой (правой и левой) от плеча и из-за головы, а также двумя руками.

Метание в цель

Метание в цель доступно, интересно и полезно детям. В качестве цели используют различные предметы: ящики, корзины, обручи, большие мячи, кегли, щиты, квадраты. Цель может быть вертикальной и горизонтальной. Способы метания зависят от характера цели, расстояния до нее, веса и величины метаемого предмета. Методика метания та же, что и методика метания вдаль.

Высокий уровень: Правильный замах руки, толчковая нога в упоре, расположение тела скоординировано.

Средний уровень: Нет правильного размаха, путает толчковую ногу, сила удара слабая.

Низкий уровень: навыки метания практически отсутствуют.

Скорость

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5 -7 метров больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней, на расстоянии 5 -7 м., ставится хорошо видимая линия старта. В протокол заносится лучший результат из трех попыток.

Выносливость

Для изучения выносливости используется бег на расстояние. Он проводится в удобном для ребенка темпе. Ребенок должен бежать до тех пор, пока не откажется сам бежать дальше. Фиксируется время его пробегания. Желательно чтобы старт и финиш находились в одном месте. Предоставляется одна попытка.

Нарушения физического развития:

- отставания в массе тела;
- отставания в длине тела;
- нарушения осанки;
- нарушения в развитии стопы;
- нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности;
- парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей;
- отставания в показателях объема жизненной емкости легких;
- деформации черепа;
- дисплазии;
- аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

- нарушение координационных способностей - точности движений в пространстве;
- координации движений;
- ритма движений;
- дифференцировки мышечных усилий;
- пространственной ориентировки;
- точности движений во времени;
- равновесия;
- отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств - силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%;
- быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%;
- выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

Нарушения основных движений:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Отставания в физическом развитии умственно отсталых детей, степень приспособления к физической нагрузке не только зависят от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность.

Большинство обучающихся коррекционной группы не умеют правильно ходить. Их этому надо учить с первого класса. Нарушения ходьбы настолько разнообразны, что педагогу даже трудно их объединить в группы. Но самыми распространенными нарушениями являются: некоординированность движения рук с движениями ног; неправильная постановка стопы; шаркающая походка, наличие синкинезий (непроизвольные содружественные движения, сопровождающие включение в движение обеих рук), неумение держать прямо голову, пружинистая походка и т. д.

Задача педагога – последовательно формировать у детей легкую, непринужденную походку с хорошей координацией движений рук и ног, обучать умению сохранять направление и определенное расстояние между идущими впереди и сзади обучающимися.

Педагог должен помнить, что ходьба – жизненно важные прикладные двигательные действия и что при обучении огромное значение имеет личная демонстрация этих действий.

Для детей трудна ходьба, высоко поднимая колени. Педагог показывает, а затем просит детей выполнить движения на месте, но высоко поднимая колени, и потом короткими шагами передвигаясь вперед.

Необходимо практиковать ходьбу в различном темпе, с различной постановкой стоп:

- на пятках, на внешней и внутренней стороне стоп, на носках;
- с предметами: гимнастической палкой, малым обручем, волейбольным или баскетбольным мячом, флагами, скакалкой и т. д.
- в различном исходном положении (перед собой, на лопатках, за спиной, на плечах).
Задания должны быть доступными, понятными, хорошо иллюстрированы, с имитацией движений гимнаста, лыжника, конькобежца; под музыку, счет, команду педагога, хлопки, сигналы.

Бег

Это естественный вид движений должен быть использован на каждом уроке. Он выполняется в медленном и ускоренном варианте. Обучение бегу вызывает ряд трудностей. Большинство умственно отсталых школьников не понимают назначение бега, не могут регулировать дыхание, преодолевать утомление, распределить энергетический потенциал.

Дети с трудом овладевают навыками бега, поэтому уже в I–IV классах их обучают бегу с сохранением осанки, перебежкам группами и по одному, с преодолением препятствий на отрезке 30 м, медленному бегу до 2 минут, челночному бегу (3 x 10 м), круговой и встречной эстафете. Трудности обусловлены тем, что, поскольку бег входит во многие виды упражнений (прыжки, метание, игры), педагог предъявляет к нему разные требования.

Вот почему в коррекционной группе бегу необходимо обучать только в естественных условиях и, пока не сформированы навыки свободного, прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой, с достаточно высоким подниманием бедра, параллельной постановкой стоп, никакие другие изменения вводить нельзя.

Прыжки

В группе начинается интенсивное обучение обучающихся прыжкам на месте, через препятствие, в длину с места, высоту с шага (небольшого разбега), с прямого разбега в длину, высоту способом перешагивания, согнув ноги и на результат. При этом основное внимание педагог должен уделить технике выполнения прыжка и, конечно же, качеству. Общее требование – правильное приземление: без потери равновесия, мягкое. Чтобы

высоко до 10–12 м, или наоборот, низко – 50–60 см. При этом они меняют позу, руки направляют в сторону летящего мяча, что не позволяет им своевременно подхватить мяч или быстро собрать мячи на полу. Это свидетельствует о несовершенстве координационных возможностей детей. Метание в цель педагог должен рассматривать как упражнения, способствующие обучению правильно метать на дальность. Навыки метания можно закрепить в подвижных играх с бросанием, ловлей и метанием.

Подвижные игры

При распределении подвижных игр на конкретный урок руководствуются дидактическими требованиями к изучению основного материала и степенью сложности изучаемых упражнений. Так, если на уроке основным упражнением является бег или прыжки в длину, высоту, то используют игры с элементами метания, ловлей мяча, коррекционные игры. Если дети выполняют упражнения в ловле, передаче предметов, метании, то предлагаются игры с бегом, прыжками и, естественно, закрепляются навыки метания, бросков, ловли.

Обучение нужно начинать с простых игр, как по сюжету, так и по спортивной насыщенности. Следует постепенно практиковать игры, которыми пользуются сверстники, не имеющие отклонений в развитии.

В программе игры распределены по признаку преимущественных двигательных действий:

- с элементами бега («Быстро по местам»; «Кошки и мышки»);
- прыжков («Точный прыжок»; «Волк во рву»);
- бросанием, метанием («Пустое место»; «Подвижная цель»);
- зимних игр («Снайпер»; «Снегурочка»; «Крепость»).

И на 1 году обучающиеся начинают знакомиться с игрой «Пионербол», которая готовит их к игре в волейбол. Объяснение игры должно быть кратким, сам педагог может принять участие в игре. Наблюдая за действиями педагога, дети стараются действовать так же, спрашивают, если им что-то непонятно.

Очень важны игры, включающие движения, по структуре и характеру аналогичные тем, которые изучаются в процессе занятий гимнастикой, бегом, прыжками, метанием, лыжной подготовкой. Элементарные умения и навыки, приобретенные детьми в игровых условиях, легче запоминаются, вариативны и даже облегчают овладение более сложными техническими упражнениями.

В группе можно практиковать игры с элементами соревнований. Но эти игры не всегда понятны детям, поэтому в процессе игры часто возникают конфликты. Дети обвиняют более слабого ученика, угрожают ему, не хотят, чтобы он был в их команде. Педагогу необходимо помнить, что спортивная игра не только направлена на закрепление сформированных умений и навыков, но и является важным средством воспитания.

Иногда обучающийся, усвоив на занятиях гимнастикой элементы метаний, прыжков, бега, в играх же выполняют движения неточно, неправильно и даже небрежно, без желания. Задача педагога – организовать игровую обстановку так, чтобы дети были заинтересованы в самой игре, в ее конечном результате, выполняли движения качественно, рационально. Вот почему в коррекционной группе VIII вида часто используются ритмические и имитационные упражнения, способствующие развитию чувства ритма, такта, восприятия, внимания, координации движения, памяти. Включение этих упражнений в игровые ситуации помогает решать коррекционные задачи, а сами игры называются коррекционными. Они содержатся в программе каждого года обучения и должны включаться на занятиях.

Освоение пространства

«Нанайские гонки»

Внутри команд учащиеся делятся на пары, по сигналу первые пары, стоя лицом друг к другу и держась за руки, начинают передвижение. Один идет спиной вперед, а другой обычной ходьбой вперед. Дойдя до отметки, участники меняются ролями. То же выполняют следующие пары. Побеждает команда, первой закончившая передвижения.

Можно передвигаться, стоя боком к направлению движения.

«Быстро по кругу»

Команды построены в круг лицом внутрь, интервал между игроками 1-2 шага, в руках у капитанов команд по волейбольному (баскетльному) мячу. На местах, где находятся участники, чертятся мелом на полу небольшие круги диаметром до 50-60 см. По сигналу капитан подбрасывает мяч вертикально вверх, а все участники одновременно передвигаются по кругу вправо (против часовой стрелки), становясь в соседний круг, а мяч ловит второй номер и вновь бросает его вверх, давая тем самым сигнал к новому перемещению игроков.

Выход из круга при ловли мяча считается ошибкой. Игра заканчивается в тот момент, когда капитан команды вернется на свое место и поймет мяч, подброшенный последним участником.

«Пожарные на учении»

Ученики стоят лицом к гимнастической стенке 4-5 шагов от нее (количество команд по числу пролетов). По сигналу дети, стоящие первыми, бегут к стенке, взлезают на нее и звонят. Затем слезают и идут в конец колонны. По хлопку по ладони бегут следующие.

Правила: влезать установленным способом, не пропускать перекладин, спускаться до конца, не спрыгивать.

«Иголка и нитка»

Дети держатся за руки, образуя цепочку. Обведя цепочку вокруг площадки, ведущий останавливает детей, предлагает им поднять вверх сцепленные руки, образуя ряд ворот. Ведущий ведет цепочку дальше за собой в обратном направлении под руками у ребят, обходя по очереди одного справа, другого - слева. В тот момент, когда цепочка детей проходит под воротами, ребенок, поднимавший руки для образования ворот, поворачивается вокруг себя и продолжает идти цепочкой.

Игры с бегом

«Ошибка!»

Игра для обучающихся 5–11-х классов. На расстоянии 10–25 м чертят две линии, обозначая города. В 2–3 шагах от каждого города проводят игровые линии, рядом с которыми отмечают место плены. Дети делятся на две группы и занимают города. В каждой группе (партии) выбирают ведущего, он делит играющих на несколько подгрупп по 3–4 человека в каждой. Они встают друг за другом лицом к линии города. По жребию игроки одной из групп начинают игру. По сигналу ведущего первые номера бегут к городу своих противников, добегают до игровой линии, касаются ее одной ногой и быстро возвращаются в свой город. Первые номера другой группы догоняют их. Если им удается осалить убегающих, то они уводят их в плен, а сами встают в конец своих колонн. Затем к городу противника бегут вторые номера, и т.д. Если их не осалили, и те, и другие встают в конец своих колонн. Если догоняющий выбегает за черту города раньше, чем противник наступит ногой на игровую линию, ему кричат: Ошибка! Он должен вернуться в город,

В эту игру с удовольствием играют дети любого возраста. Играющие расходятся в два дома, отмеченных линиями по краям площадки, расстояние между которыми – 10–15 м. Посредине площадки стоит водящий. Играющие стараются перебежать из одного дома в другой, а он старается их осалить. Осаленные участники выходят из игры.

Побеждает та группа, в которой большему числу игроков удалось перебежать на противоположную сторону.

«Горячее место»

Эта игра будет также интересна всем детям. На площадке проводят линию, за которой находится горячее место, которое водящий охраняет от играющих. Он встает в конце линии, справа или слева, в 3–4 шагах от нее. Играющие расходятся по всей площадке. Им нужно перебежать с игрового поля в горячее место и вернуться обратно. Водящий их не пускает и старается осалить. Тот, кого он осалил, становится его помощником.

Как только будет осалена половина участников, игра заканчивается. Выбирают нового водящего из числа тех, кто не был осален. Победителями становятся те, кто сумел несколько раз пробежать в горячее место.

Правила:

1. Водящий и его помощники не должны салить игроков, стоящих на месте, а только тех, кто пытается вбежать в горячее место.
2. Водящие не должны стоять перед линией горячего места и между играющими.
3. Участник, который решился перебежать в горячее место, не должен останавливаться.

Методические указания:

Там, где находится горячее место, лежат ленточки. Играющие, которым удалось перебежать туда, берут одну из них. В конце игры по количеству ленточек определяют победителя. Если водящий осалит игрока с ленточками, тот кладет одну ленточку на место и продолжает игру.

Игры с мячом

«Школа мяча»

Раньше была очень популярна такая игра с мячом: дети выполняли довольно сложные фигуры, каждую повторяли, как правило, три раза. В разных уголках России такие фигуры называли по-разному:

- 1) «**свечи**» – подбросить мяч невысоко вверх и поймать его. Во второй раз бросить выше, в третий еще выше;
- 2) «**поднебески**» – подбросить мяч вверх, дать ему упасть и после отскока от земли поймать;
- 3) «**хватки**» – поднять руки с мячом вверх, выпустить его и поймать на лету, пока он не ударился о землю;
- 4) «**вертушки-перевертушки**» – положить мяч на ладонь, слегка подбросить его, в это время развернуть кисть тыльной стороной вверх, отбить мяч вверх, а затем поймать;
- 5) «**первыши-водокачи**» – ударить мячом в стену и поймать его, не дав коснуться земли;
- 6) «**зайца гонять**» – бросить мяч так, чтобы он сначала ударился о пол, потом о стенку, и затем поймать его;
- 7) «**пришлепы**» – ударить мячом в стену, затем, когда он отскочит, отбить его ладонью так, чтобы он опять ударился о стену, после чего поймать;
- 8) «**галки, вороны, зеваки**» – встать спиной к стене, наклонить голову назад. Ударить мячом в стену и поймать его двумя руками;

внимания, волевых усилий; поэтому ими следует заниматься в среднем или медленном темпе, под наблюдением педагога, оказывающего помощь и страховку отдельным учащимся.

В результате многократного выполнения специально подобранных упражнений формируется навык в удержании равновесия.

Задержка или недостаточное развитие функции равновесия (его сохранение и поддержание) влияет на точность движений, ритм, темп, на развитие и улучшение координационных способностей.

Обучение равновесию надо начинать на полу: стоя на одной ноге, руки в сторону, вверх; стоя на носках с тем же исходным положением; ходьба и бег по узкому коридору, обозначенному на полу; ходьба на повышенной опоре (гимнастическая скамейка), рейке гимнастической скамейки, низкому бревну. Эти же упражнения можно выполнять с предметами: перешагивание через предмет, ловля и подбрасывание предметов (мяч, малая гимнастическая палка), сильным учащимся – прыжки вверх в шаге через врачающуюся скакалку.

Такая организация занятий не требует специальной затраты времени и вместе с тем способствует воспитанию чувства равновесия.

«Спортивные игры»

1. Для развития координационных способностей с умственно отсталыми в процессе занятий физическим воспитанием рекомендуется применять методику, основанную на использовании средств баскетбола, волейбола, футбола, настольного тенниса. При освоении изучаемого материала необходимо использовать повторный метод обучения до полного его закрепления. Это обстоятельство определяется слабостью закрепления условно-рефлекторных связей у школьников с умственной отсталостью.
2. В процессе проведения занятий необходимо проводить систематический педагогический контроль обучающихся, а также обоснованно осуществлять планирование занятий с учетом контроля текущей подготовленности обучающихся, имеющих условия, квалификации ведущих специалистов. Необходимо строго индивидуально контролировать степень утомления по ряду внешних признаков. Предусматривать индивидуальные задания в соответствии с двигательными возможностями. Предложенные комплексы тестов должны носить коррекционно-оздоровительную направленность.
3. Для социальной адаптации умственно отсталых обучающихся, на занятиях физкультуры необходимо включать выполнение различных ролевых функций, проявлять демонстрацию способностей, взаимопонимание и взаимовыручку.

«Футбол»

В группах обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

На этом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках (1x1, 2x1, 2x2, 3x2 и т.д.), не забывая совершенствовать технику движений у каждого с мячом и без мяча

- бег с мячом по прямой;
- ведение мяча с быстрым изменением движения;
- передача мяча в движении;

5. Основные виды вращения мяча: накат справа, накат слева, подставки, подрезки, скосы, кросс, топ спины, боковые вращения.
6. Подачи мяча: «маятник», «челнок», кручена (боковым, нижним или верхним вращением), быстрая по диагонали, укороченная (в «мертвую зону»), косая (урочченная).
7. Удары по теннисному мячу: удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка», подставка снизу, подставка, топ-спин, укороченный и смягчающий удар, обманные удары.

Приложение 5

Методы коррекции двигательных нарушений

Коррекция ходьбы

Нарушения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развернуты носком внутрь (или наружу), ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног несогласованы, движения не ритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачивания туловища [3] (см. Таб.1).

Таблица 1

Физические упражнения для коррекции ходьбы

Упражнения	Направленность
«Рельсы». Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга.	Дифференцировка расстояния, глазомер
«Не сбей». Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т.п.	Дифференцировка усилий, отмеривание расстояния
«Узкий мостик». I. Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги. 2. Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии.	Развитие равновесия, точности движения
«Длинные ноги». По команде «Длинные ноги идут по дороге!» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги. По команде «Короткие ножки идут по дорожке!» ходьба в полу приседе.	Быстрота переключения, дифференцировка понятий «длинный», «короткий»
«Хлоп». Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три хлоп!» Первый раз хлопок над головой, второй — перед собой, третий — за спиной.	Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма
«Лабиринт». 1. Ходьба со сменой направления между стойками, кеглями, набивными мячами. 2. То же вдвоем, держась за руки.	Ориентировка в пространстве, согласованность действий

	3. Ходьба босиком по траве, песку, гравию.	
	«Хоп». Ходьба с остановками по сигналу. Но сигналу «Хоп!» остановка, по сигналу «Хоп-хоп!» - поворот кругом.	Внимание, быстрота реакции на сигнал, сохранение устойчивой позы
	«Волны». Ходьба с регулированием темпа громкостью команд (или музыки). При команде шепотом или тихой	Концентрация внимания, дифференциация громкости звука и сопоставление
	движение рук изображает волны; при средней громкости — быстрая ходьба с сильными «волнами»; при громкой — переход на бег.	плавность, выразительность движений, воображение
	«Та-та-та». Ходьба с притопыванием в заданном ритме и соответствующем проговариванием звуков «та-та-та».	Усвоение заданного ритма движений
	«Хромой заяц». Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой - по полу.	Координация и согласованность движений ног и туловища
	«По канату». 1. Ходьба вдоль по канату, руки в стороны. 2. Ходьба по канату боком приставными шагами, руки в стороны.	Развитие равновесия, профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки
	«Козлики». В парах — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, руки за голову. При встрече разойтись, удержавшись на скамейке и сохраним правильную осанку.	Сохранение динамического равновесия, удержание вертикальной позы на ограниченной опоре

Коррекция бега

Дети с нарушением интеллекта при беге выполняют ошибки, которые проявляются в порывистости, внезапной остановке, напряжение, несогласованность движений и их малая амплитуда в руках и ногах, передвижение на прямых или полусогнутых ногах (см. Таб. 2).

Таблица 2

Физические упражнения для коррекции бега.

Упражнения	Направленность
Ходьба, ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу	Ускорение темпа и ритма движений, развитие выносливости
Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного)	Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа

По сигналу добежать до мяча, лежащего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта	Быстрота реакции, ловкость, ориентировка в пространстве, частота и точность движений во времени, устойчивость вестибулярного аппарата
---	---

Коррекция прыжков

При прыжках отмечаются нарушения в прыжках с места, в прыжках в длину и высоту. Упражнения, способствующие коррекции прыжков направлены на устранение ошибок, которые выполняет ребенок: отталкивание одной ногой, несогласованность движений рук и ног при отталкивании и в полете, слабое финальное усилие, неумение приземляться, отталкивание прямой ногой, слабый толчок, так же ребенку трудно осмыслить и выполнить одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками (см. Таб. 3).

Таблица 3
Физические упражнения для коррекции прыжков

Упражнения	Направленность
Подскoki на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90°	Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве
Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10—15 м	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног

Прыжки через скакалку — на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
Прыжки через скакалку — на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад	Согласованность и ритмичность движений, дифференцировка усилий, укрепление стопы, развитие выносливости
Прыжки «лягушка» с взмахом рук (5—6 прыжков подряд)	Координация движений рук, дифференцировка усилий, симметричность движений
Прыжок с места вперед-вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук	Дифференцировка направления усилий, согласованность движений рук и ног, скоростно-силовые качества
Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа со взмахом рук	Дифференцировка расстояния и усилий, согласованность движений рук и ног, развитие силы разгибателей ног
Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног

Перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°	Координация, приспособительная реакция на изменившиеся условия
Лазанье по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон	Согласованность движений, ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий
Лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке, начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть)	Преодоление страха высоты, профилактика плоскостопия, ориентировка в пространстве, согласованность и последовательность движений рук и ног
«Корабль». Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами	Преодоление страха высоты, координация и согласованность движений рук и ног, профилактика плоскостопия, воображение
«Ура». Подняться по гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом	Преодоление боязни высоты, пространственная ориентировка, двигательная память, профилактика нарушений осанки и плоскостопия
«Черепаха». Лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках	Координация движений, развитие мышечной силы рук и плечевого пояса
Лазанье по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим пере лазанием через поролоновые кубы (плит, горку матов)	Координация движений, быстрота переключения, согласованность движений, ориентировки в пространстве
«Верблюд». Ползание и лазанье по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо)	Равновесие, согласованность движений
«На мачту». Лазанье вверх и вниз по веревочной лестнице	Ориентировка в пространстве, смелость, координация, дифференцировка пространства, профилактика плоскостопия

Коррекция метания

Нарушение движений в метании: напряженность, скованность туловища, торопливость, неправильный замах, метание производится на прямых ногах или прямыми руками, несвоевременный выпуск снаряда, слабость финального усилия, дискоординация движений рук, ног и туловища. Прежде чем приступить к обучению метанию, необходимо освоение детьми разнообразных предметных действий, которое обычно начинают с больших мячей, потому что их удобнее держать в руках, а затем переходят к малым (см. Таб. 5).

Таблица 5
Подготовительные упражнения для метания

	плечевого пояса, удержание правильно осанки.
Приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, нал головой, сохраняя осанку	Способность координировать положение тела и его звеньев (рук с мячом) в пространстве, сила мышц рук и плечевого пояса, удержание заданной позы

Коррекция и развитие мелкой моторики рук

Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук и пальцев. Упражнения с мячом универсальны и влияют как на мелкую моторику, так и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространства, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков.

Таблица 6

Физические упражнения для координации и развития мелкой моторики рук

Упражнения	Направленность
<ul style="list-style-type: none"> а) Перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую. б) Подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя. в) Подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя. г) Подбрасывание мяча правой, ловля левой и, наоборот, с постепенным увеличением высоты полета. 	Координация движений кисти, концентрация внимания, следящие движения.
	Концентрация внимания, дифференцировка усилий во времени и пространстве.

Высокое подбрасывание мяча вверх и выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом, перед тем как поймать.	Тонкая дифференцировка усилий кисти, согласованность движений рук и дополнительных движений по времени и пространству. Переключение внимания.
<ul style="list-style-type: none"> а) Улары мяча об пол и ловля его двумя руками. б) То же, но ловля правой (левой) рукой. 	Дифференцировка усилий, зрительный анализ зависимости высоты отскока мяча от силы и направления удара, ориентировка в пространстве
<ul style="list-style-type: none"> а) Удары мяча о стену одной рукой, и ловля двумя. б) То же с дополнительным движением перед ловлей мяча: хлопок спереди, сзади, под коленом, поворот кругом. 	Дифференцировка усилия и направления движения, регуляция мышечного направления, быстрота переключения, пространственная точность.
а) Круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках.	Подвижность в лучезапястном суставе, распределение внимания, тонкая дифференцировка временных, силовых и пространственных характеристик

«Бабочка». Бег на носках мелкими шагами с взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки.	Пластиность, выразительность движений, дифференцировка амплитуды и симметричности движений, образно мышление.
«Вертолет». То же, но движения асимметричные: правая вверх — в сторону, левая вниз - в сторону (со сменой положения).	Пластиность, выразительность, координация асимметричных движений, образное мышление.
«Балерина». И.п. — основная стойка. 1-2 - встать на носки, руки вверх- наружу, потянуться за руками; 3—4 - дугами в стороны - вниз, расслабленно скрестить руки на груди, голову наклонить вниз.	Равновесие, точность, выразительность пластиности движений, дифференцировка амплитуды, расслабление.
«Обними себя». И.п. — основная стойка. - руки в стороны, плох; 2-3 — крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох; 4 - руки вниз, расслабленно.	Напряжение-расслабление, координация движений.
«Удивились». И.п. — основная стойка. - поднять плечи, вдох; - опустить плечи, выдох; - поднять плечи, развести руки, вдох; - опустить плечи, и.п., выдох. Темп медленный. После 6-8 повторений расслабить мышцы плечевого пояса.	Напряжение - расслабление, координация движений и дыхания, эмоции удивления.
И.п. — стойка ноги врозь, набивной мяч (1-2 кг) в руках внизу. — руки вверх, прогнуться, посмотреть на мяч, вдох; - в и.п., выдох.	

- наклоны вперед, прямые руки вперед, посмотреть на мяч, вдох; - и.п., выдох. Темп медленный. После 5-6 повторений положить мяч, опустить плечи, встряхнуть руки.	Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха.
И.п. — сидя или стоя. Сжимание-разжимание кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу — отдых, расслабление — «стряхнуть воду» с пальцев.	Развитие мелкой моторики рук, дифференцировка темпа движения, расслабление.
И.п. — сидя по-турецки. Выполнить позу правильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнят, плечи опустить. Закрыть глаза, фиксировать позу 20 с. Во время отдыха (20-30 с) лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки в стороны — расслабиться.	Сохранение вертикальной позы без зрительного контроля, переключение, дифференцировка времени, расслабление.
И.п. — лежа на спине. Сделать глубокий вдох и напрячь все мышцы тела в течение 10 с. (отсчитать 10 с. мысленно, про себя), максимально расслабить все мышцы, глубокое дыхание.	Развитие статической силы, дифференцировка (отмеривание) времени, волевое усилие, расслабление, контролируемое дыхание.

голову — поднять голову, грудь, ноги. Зафиксировать позу на S с, расслабить все мышцы, опустив голову на руки и согнув ноги в коленных суставах, «поболтать» ногами.	укрепление мышечного корсета, расслабление мышц туловища и ног.
Стоя у опоры — расслабленные махи ног вперед и назад.	Регулирование произвольного расслабления, гибкость.
Сидя, руки расслаблены. 1-4 - круговые движения головой вправо; 5-8 - круговые движения головой влево.	Расслабление мышц шеи, устойчивость вертикальной позы при раздражении вестибулярного аппарата.

Коррекция осанки

У детей с интеллектуальной недостаточностью из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных способностей имеют разнообразные нарушения осанки, включая все наиболее типичные ее формы. Многие школьники с интеллектуальной недостаточностью имеют мешковатую осанку, движения их неловки, походка напряженная и неустойчивая (см. Таб. 8).

Таблица 8

Упражнения для коррекции расслабления

Упражнения	Коррекционная направленность
«Кошечка». Из положения, стоя на четвереньках — опускание и поднимание головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника.	Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость
«Колечко». Из положения, стоя на коленях, руки на пояс — прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой.	Гибкость позвоночника, растягивание мышц живота, укрепление мышц спины, вестибулярная устойчивость, симметричность движений
«Ванька-встанька». Из положения, сидя с максимально согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, — перекат назад и возвращение в исходное положение без помощи рук.	Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве.
«Птица». Из положения, сидя на полу, ноги врозь широко, руки в стороны (зафиксировать правильную осанку) — наклон вперед до касания руками пальцев ног, сохраняя положение головы, туловища и рук.	Гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивание мышц спины, симметричность движений, контроль положения частей тела в пространстве.

1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.
2. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны.
3. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола.
4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней.
5. Лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь.

Упражнения, выполняемые сидя

1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь.
2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.
3. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка.
4. Захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое.
5. Сидя на краю стула, стопы параллельно - руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы.
6. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика.
7. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
8. Из упора сидя сзади, колени согнуты, подтянуть пятки к ягодицам - ползающие движения стоп вперед и назад за счет пальцев ног.
9. Из положения, сидя с согнутыми коленями, руки провести снаружи между бедром и голеню, захватив ладонями стопы с внешней стороны, - поочередно поднимать стопы руками.
10. То же, но захватить стопы с внутренней стороны.
11. В стойке на коленях, раздвинув стопы наружу, сесть на пол между ногами, стопы захватить руками со стороны подошвы и поочередно поднимать их.
12. В упоре сидя сзади - поочередные и одновременные круговые движения стопой.

Упражнения, выполняемые стоя

1. Стоя на наружных сводах стоп - подняться на носки и вернуться в исходное положение.
2. Стоя на наружных сводах стопы – полу присед.
3. Стоя, носки вместе, пятки врозь - подняться на носки, вернуться в исходное положение.
4. Стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони - сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы.
5. Стоя след в след (носок правой касается пятки левой) - подняться на носки, вернуться в исходное положение.
6. На пол положить две булавы (кегли), головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу - захватить пальцами ног шейку или головку булавы и поставить ее на основание.
7. Подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее.
8. Поставить левую (правую) ногу на носок - поочередная смена положения в быстром темпе.
9. Стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки на поясе - присед на всей ступне, сохраняя правильную осанку, вернуться в исходное положение.

Упражнения, выполняемые в ходьбе

1. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп.
2. Ходьба на носках, в полу приседе, носки внутрь.
3. Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стопы.
4. Ходьба по набивным мячам.
5. Ходьба на носках по наклонной плоскости.
6. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
7. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату, расположенному на полу.

На уроках предусматривается:

- строгие дозированные физические нагрузки с учетом физического развития всех обучающихся, их группы здоровья;
- строгий контроль температурного режима, вентиляции помещения;
- проверка и контроль за состоянием спортивного оборудования и инвентаря, своевременный их ремонт и починка, содержание их в чистоте;
- контроль за сменой спортивной формы;
- применение специальных упражнений для профилактики и коррекций осанки, глаз, применение дыхательных упражнений.

2. Лично – ориентированная технология

В своей работе педагог много внимания уделяю развитию практических навыков, необходимых в разных физических ситуациях, сознательному, активному отношению обучающихся к урокам физкультуры, разъясняю при этом важность регулярных и систематических занятий физическими упражнениями. Чтобы достичь эффективности урока, необходимо ориентироваться на личный подход к обучающимся, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение.

Лично-ориентированная технология обучения помогает в создании творческой атмосферы на уроке, а также создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей детей.

С целью активизации мышления обучающихся и формирования интереса к физической культуре используется проблемное обучение. Для выработки у обучающихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности использую технологию самооценки, где обучающиеся определяют свою отметку по выполненному заданию, по усвоенной теме. При самооценке проводится анализ результатов деятельности и не оцениваются свойства личности.

В процессе преподавания физической культуры необходимо побуждать у обучающихся самостоятельность в решении поставленных задач, умело опираясь на ранее изученный материал программы. На уроках внимание уделяется индивидуальной работе с обучающимися.

Сущность технологии, по которой работаю, заключается в лично-ориентированном характере обучения, индивидуальном подходе к каждому ребенку при организации занятий физической культурой, в формировании осознанной потребности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-творческой деятельности. Это означает, что для каждого обучающегося создана индивидуальная образовательная траектория, которая учитывает индивидуальный тип телосложения, физическую подготовленность, состояние здоровья, а также особенности психического развития. Зная особенности физического развития детей, строятся занятия физической культурой на индивидуализации и дифференциации обучения. Ребятам предлагаю упражнения различной степени сложности, предоставляется возможность постепенного овладения необходимыми умениями и навыками.

В процессе учебной деятельности вводятся разные типы уроков, формы их проведения, комплексно использую фронтальные, групповые, индивидуальные формы работы. Применяю разнообразные методы и приемы обучения. Наряду с комбинированными уроками провожу нестандартные уроки с использованием элементов современного урока: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-состязания.

1. Информационно-коммуникативные технологии

ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Это помогает мне в решении

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ РО «Шахтинский региональный колледж топлива и энергетики им.
ак. Степанова П.И.»

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине «Физическая культура»
для инвалидов и лиц с ОВЗ**

Шахты -2019

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка
 - 1.1. Направленность программы
 - 1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность
 - 1.3. Цель и задачи программы
 - 1.4. Отличительные особенности данной программы
 - 1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы
 - 1.6. Сроки реализации учебной программы
 - 1.7. Форма и режим занятий
 - 1.8. Ожидаемые результаты и способы их проверки
 - 1.9. Формы подведения итогов реализации программы
- II. Учебно-тематический план
 - I год обучения и группы ОГСЭ.04
- III. Содержание программы
 - 1 этап-1 год обучения
 - 2 этап- группы ОГСЭ.04
- IV. Методическое обеспечение программы
- V. Список литературы 33
- VII. Приложения.

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 (здравьесберегающие технологии, личностно – ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физкультурного образования);
- методов физкультурно-оздоровительного образования (Е.М. Голикова);
- в применении здоровье сберегающих 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;
- помочь 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 обществе.

1.3 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:

- (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 15-18 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 использования 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. Реализации образовательной программы

Срок реализации программы – на всё время обучения.

Программа реализуется в два этапа:

Задачи I этапа:

- способствовать воспитанию самодисциплины, исполнительности;
- сформировать самоконтроль и уверенность в себе в процессе соревновательной деятельности;
- сформировать осознанное отношение и потребность к ЗОЖ;

- 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:

П. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Вид работы	Количество часов				макс. нагр.
	всего	теор.	практ.	сам.раб	
Аудиторные занятия. Содержания обучения					
Теоретическая часть					
Вводное занятие и ТБ. Гигиенические основы труда и отдыха.	12	12			№ 1(10)
Закаливание организма	2	2			26
Влияние табакокурения и алкоголя на организм человека. Строение и функции человека.	2	2			
Влияние физических упражнений на органы и системы организма человека.	2	2			
Травматизм и его предупреждение в процессе занятий физкультурой, оказание первой помощи.	2	2			
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2			
Практическая часть					
Учебно-тренировочные занятия					№ 2
Общая физическая подготовка (ОФП)	6		6	6	12
Подвижные игры.	2		2		
Упражнения на силу, выносливость.	2		2		
Упражнения на быстроту, ловкость.					
Легкая атлетика.					
Бег. Значение темпа и ритма при беге. Правильное дыхание при беге. Упражнения для коррекции бега.	16		16		
Прыжки. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. Физические упражнения для коррекции прыжков.	6		6		
Метание. Разновидности метания.	4		4		
Подготовительные упражнения для метания.					
Гимнастика. Акробатика.					№3
Акробатические элементы, их разновидности.	20		20	4	14
Правила самостраховки при выполнении акробатических упражнений.	4		4		
Изучение кувырка вперёд, назад из упора присев; стойка на лопатках.	4		4		
Брусья. Махи вперёд, назад. Выход в упор на руках. Кувырок. Соскок с махом вперёд, назад.	4		4		
Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем	4		4		
Спортивные игры.					№4
Настольный теннис.					
Правила игры. Ознакомление с видом спорта.	10		10	10	20
Техника безопасности.	2		2		
Обучение техническим приёмам.	2		2		
Выполнение технических элементов: подача, удары по мячу толчком.	2		2		

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем Лазание по канату в три приёма.	2		2		
Спортивные игры.	2		2		
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		
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.	2		2		
Игра по правилам.					
Итого	80	0	82	80	162

III. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Базовая часть

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Вводное занятие

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 перелезанья. 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.

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. 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 суще.

Тема 2.6. Атлетическая гимнастика

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

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

Тема 2.7. 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;

- *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, когдадается 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. Играющим 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,

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, флагами, 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.

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.

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, обладающим 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 проведений занятий адаптивной физкультурой:

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.

Уровень выполнения	На начало учебного года	На конец учебного года	Динамика
Низкий	нет	нет	
Средний	50% (7)	50% (8)	+
Высокий	50% (18)	50% (19)	+

Результаты обучающихся (прыжок в длину с места)

Уровень выполнения	На начало учебного года	На конец учебного года	Динамика
Низкий	нет	нет	
Средний	нет	нет	
Высокий	180/165 (100%)	185/175 (100%)	+

Результаты обучающихся (кроссовый бег на 2 км.)

Уровень выполнения	На начало учебного года	На конец учебного года	Динамика
Низкий	нет	нет	
Средний	9,00/10,25 (100%)		+
Высокий		8,50/10,20 (100%)	+

Результаты обучающихся (челночный бег, 3х10 м, сек.)

Уровень выполнения	На начало учебного года	На конец учебного года	Динамика
Низкий	нет	нет	
Средний	8,4 (50%)	8,4 (50%)	-
Высокий	8,9 (50%)	8,8 (50%)	+

Вывод: из приведённых в таблицах, данных прослеживается положительная динамика роста результатов. Данных результатов можно достигнуть:

- путём индивидуальной работы с обучающимися;
- на основе входящего мониторинга;
- нетрадиционных методов и приёмов обучения (создание ситуации успеха, работа по ЗОЖ);
- повышением учебной мотивации обучающихся.

Приложение 2

Определение физической подготовленности группы «Адаптивная физкультура» (уровень усвоения программного материала)

Диагностику физической подготовленности детей с ограниченными возможностями здоровья целесообразно проводить **по двум блокам**:

- развитие физических качеств;
- сформированность двигательных навыков.

Прыжки через скакалку. Ребенку предлагается выполнить как можно больше прыжков на двух ногах через короткую скакалку за 30 секунд. Количество выполненных прыжков заносится в протокол.

Метание теннисного мяча в цель (удобной рукой). Метание в обруч диаметром 50 см, высота до центра цели - 1,5 м с расстояния 3 м. В протокол заносится число попаданий в обруч за 5 попыток.

Отбивание мяча. Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой на протяжении 30 секунд. Фиксируется количество ударов об пол. При потере мяча ребенок подбирает мяч и снова выполняет отбивание до истечения времени. Разрешается небольшое продвижение ребенком в сторону мяча. В протокол заносится общее количество ударов об пол за 30 секунд.

Данные упражнения позволяют быстро провести тестирование. Прыжки через скакалку - наиболее предпочтительное упражнение для девочек. Метание в цель - вид движений, более предпочтительный для мальчиков. Поэтому низкие результаты в одном виде могут компенсироваться высокими результатами в другом.

Для формирования навыка отбивания мяча от пола используются подготовительные и подводящие упражнения, которые осваиваются детьми ранее. Отбивание мяча является важным элементом игры в баскетбол. Эти упражнения любят выполнять как мальчики, так и девочки.

Одной из важных характеристик выбранных упражнений является то, что они демонстрируют уровень освоения движений, который соответствует возможностям детей и характеризует их физическую готовность. Кроме того, успех в формировании этих навыков в значительной степени зависит от профессиональной компетентности педагога, что позволяет оценить его деятельность.

Для оценки физической подготовленности детей с ограниченными возможностями здоровья используется 3-балльная шкала (от 0 до 2 баллов).

О баллов характеризует результаты, которые не достигают нижней границы соответствия данной группе. В 2 балла оцениваются результаты, превышающие верхнюю границу данной группы.

Баллы, набранные ребенком отдельно в первом блоке тестов, характеризующем развитие физических качеств, и втором блоке заданий, показывающем степень сформированности двигательных навыков, суммируются.

Сумма баллов первого блока определяет уровень развития физических качеств. Сумма баллов второго блока - степень сформированности двигательных навыков. По каждому блоку ребенок может набрать за три теста от 0 до 15 баллов.

Сумма баллов 0 говорит о том, что ребенок не соответствует данной группе, должен быть отнесен к «зоне риска», и о необходимости выявить причину, влияющую на его физическое развитие и подготовленность. Для выявления причины отставания в развитии ребенок должен пройти дополнительное тестирование у других специалистов (врачей, психологов и т.д.). Педагог должен учитывать эти знания при планировании индивидуального маршрута развития ребенка.

Если сумма баллов 3, то можно говорить о развитии ребенка в соответствии с данной группой.

Оценка темпа прироста показателей (ТПП) двигательных качеств позволяет определить эффективность влияния системы физического воспитания на организм ребенка.

Метание в вертикальную цель (кол-во раз из 5 попыток)	0	2	4
Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек ((кол-во раз)	0	11-23	38-51

Прыжки в длину с места

Исходное положение - босиком на полужесткой опоре (ковре), ноги на ширине ступни.

Задание: Взмахом рук и толчком 2-х ног прыгнуть как можно дальше.

Оценивается: Длина прыжка от линии старта до пятки «ближайшей» ноги в сантиметрах.

Учитывается: Лучший результат двух попыток.

Прыжки в длину с разбега

Для прыжков характерен отрыв ног от почвы, наличие фазы полета. В прыжках с разбега различают 4 фазы движения.

Подготовительную (разбег);

Отталкивание;

Полет;

Приземление.

Метание вдаль

Метание вдаль при работе с детьми применяется главным образом при проведении занятий на свежем воздухе. Оно выполняется с места. Метание производиться одной рукой (правой и левой) от плеча и из-за головы, а также двумя руками.

Метание в цель

Метание в цель доступно, интересно и полезно детям. В качестве цели используют различные предметы: ящики, корзины, обручи, большие мячи, кегли, щиты, квадраты. Цель может быть вертикальной и горизонтальной. Способы метания зависят от характера цели, расстояния до нее, веса и величины метаемого предмета. Методика метания та же, что и методика метания вдаль.

Высокий уровень: Правильный замах руки, толчковая нога в упоре, расположение тела скоординировано.

Средний уровень: Нет правильного размаха, путает толчковую ногу, сила удара слабая.
Низкий уровень: навыки метания практически отсутствуют.

Скорость

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5 -7 метров больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней, на расстоянии 5 -7 м., ставится хорошо видимая линия старта. В протокол заносится лучший результат из трех попыток.

Выносливость
Для изучения выносливости используется бег на расстояние. Он проводится в удобном для ребенка темпе. Ребенок должен бежать до тех пор, пока не откажется сам бежать дальше. Фиксируется время его пробегания. Желательно чтобы старт и финиш находились в одном месте. Предоставляется одна попытка.

Нарушения физического развития:

- отставания в массе тела;
- отставания в длине тела;
- нарушения осанки;
- нарушения в развитии стопы;
- нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности;
- парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей;
- отставания в показателях объема жизненной емкости легких;
- деформации черепа;
- дисплазии;
- аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

- нарушение координационных способностей - точности движений в пространстве;
- координации движений;
- ритма движений;
- дифференцировки мышечных усилий;
- пространственной ориентировки;
- точности движений во времени;
- равновесия;
- отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств - силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%;
- быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%;
- выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

Нарушения основных движений:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Отставания в физическом развитии умственно отсталых детей, степень приспособления к физической нагрузке не только зависят от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность.

Большинство обучающихся коррекционной группы не умеют правильно ходить. Их этому надо учить с первого класса. Нарушения ходьбы настолько разнообразны, что педагогу даже трудно их объединить в группы. Но самыми распространенными нарушениями являются: некоординированность движения рук с движениями ног; неправильная постановка стопы; шаркающая походка, наличие синкинезий (непроизвольные содружественные движения, сопровождающие включение в движение обеих рук), неумение держать прямо голову, пружинистая походка и т. д.

Задача педагога – последовательно формировать у детей легкую, непринужденную походку с хорошей координацией движений рук и ног, обучать умению сохранять направление и определенное расстояние между идущими впереди и сзади обучающимися.

Педагог должен помнить, что ходьба – жизненно важные прикладные двигательные действия и что при обучении огромное значение имеет личная демонстрация этих действий.

Для детей трудна ходьба, высоко поднимая колени. Педагог показывает, а затем просит детей выполнить движения на месте, но высоко поднимая колени, и потом короткими шагами передвигаясь вперед.

Необходимо практиковать ходьбу в различном темпе, с различной постановкой стоп:

- на пятках, на внешней и внутренней стороне стоп, на носках;
- с предметами: гимнастической палкой, малым обручем, волейбольным или баскетбольным мячом, флагами, скакалкой и т. д.
- в различном исходном положении (перед собой, на лопатках, за спиной, на плечах).
Задания должны быть доступными, понятными, хорошо иллюстрированы, с имитацией движений гимнаста, лыжника, конькобежца; под музыку, счет, команду педагога, хлопки, сигналы.

Бег

Это естественный вид движений должен быть использован на каждом уроке. Он выполняется в медленном и ускоренном варианте. Обучение бегу вызывает ряд трудностей. Большинство умственно отсталых школьников не понимают назначение бега, не могут регулировать дыхание, преодолевать утомление, распределить энергетический потенциал.

Дети с трудом овладевают навыками бега, поэтому уже в I–IV классах их обучаю бегу с сохранением осанки, перебежкам группами и по одному, с преодолением препятствий на отрезке 30 м, медленному бегу до 2 минут, челночному бегу (3 x 10 м), круговой и встречной эстафете. Трудности обусловлены тем, что, поскольку бег входит во многие виды упражнений (прыжки, метание, игры), педагог предъявляет к нему разные требования.

Вот почему в коррекционной группе бегу необходимо обучать только в естественных условиях и, пока не сформированы навыки свободного, прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой, с достаточно высоким подниманием бедра, параллельной постановкой стоп, никакие другие изменения вводить нельзя.

Прыжки

В группе начинается интенсивное обучение обучающихся прыжкам на месте, через препятствие, в длину с места, высоту с шага (небольшого разбега), с прямого разбега в длину, высоту способом перешагивания, согнув ноги и на результат. При этом основное внимание педагог должен уделить технике выполнения прыжка и, конечно же, качеству. Общее требование – правильное приземление: без потери равновесия, мягкое. Чтобы

высоко до 10–12 м, или наоборот, низко – 50–60 см. При этом они меняют позу, руки направляют в сторону летящего мяча, что не позволяет им своевременно подхватить мяч или быстро собрать мячи на полу. Это свидетельствует о несовершенстве координационных возможностей детей. Метание в цель педагог должен рассматривать как упражнения, способствующие обучению правильно метать на дальность. Навыки метания можно закрепить в подвижных играх с бросанием, ловлей и метанием.

Подвижные игры

При распределении подвижных игр на конкретный урок руководствуются дидактическими требованиями к изучению основного материала и степенью сложности изучаемых упражнений. Так, если на уроке основным упражнением является бег или прыжки в длину, высоту, то используют игры с элементами метания, ловли мяча, коррекционные игры. Если дети выполняют упражнения в ловле, передаче предметов, метании, то предлагаются игры с бегом, прыжками и, естественно, закрепляются навыки метания, бросков, ловли.

Обучение нужно начинать с простых игр, как по сюжету, так и по спортивной насыщенности. Следует постепенно практиковать игры, которыми пользуются сверстники, не имеющие отклонений в развитии.

В программе игры распределены по признаку преимущественных двигательных действий:

- с элементами бега («Быстро по местам»; «Кошки и мышки»);
- прыжков («Точный прыжок»; «Волк во рву»);
- бросанием, метанием («Пустое место»; «Подвижная цель»);
- зимних игр («Снайпер»; «Снегурочка»; «Крепость»).

И на 1 году обучающиеся начинают знакомиться с игрой «Пионербол», которая готовит их к игре в волейбол. Объяснение игры должно быть кратким, сам педагог может принять участие в игре. Наблюдая за действиями педагога, дети стараются действовать так же, спрашивают, если им что-то непонятно.

Очень важны игры, включающие движения, по структуре и характеру аналогичные тем, которые изучаются в процессе занятий гимнастикой, бегом, прыжками, метанием, лыжной подготовкой. Элементарные умения и навыки, приобретенные детьми в игровых условиях, легче запоминаются, вариативны и даже облегчают овладение более сложными техническими упражнениями.

В группе можно практиковать игры с элементами соревнований. Но эти игры не всегда понятны детям, поэтому в процессе игры часто возникают конфликты. Дети обвиняют более слабого ученика, угрожают ему, не хотят, чтобы он был в их команде. Педагогу необходимо помнить, что спортивная игра не только направлена на закрепление сформированных умений и навыков, но и является важным средством воспитания.

Иногда обучающийся, усвоив на занятиях гимнастикой элементы метаний, прыжков, бега, в играх же выполняют движения неточно, неправильно и даже небрежно, без желания. Задача педагога – организовать игровую обстановку так, чтобы дети были заинтересованы в самой игре, в ее конечном результате, выполняли движения качественно, рационально. Вот почему в коррекционной группе VIII вида часто используются ритмические и имитационные упражнения, способствующие развитию чувства ритма, такта, восприятия, внимания, координации движения, памяти. Включение этих упражнений в игровые ситуации помогает решать коррекционные задачи, а сами игры называются коррекционными. Они содержатся в программе каждого года обучения и должны включаться на занятиях.

Освоение пространства

«Нанайские гонки»

Внутри команд учащиеся делятся на пары, по сигналу первые пары, стоя лицом друг к другу и держась за руки, начинают передвижение. Один идет спиной вперед, а другой обычной ходьбой вперед. Дойдя до отметки, участники меняются ролями. То же выполняют следующие пары. Побеждает команда, первой закончившая передвижения.

Можно передвигаться, стоя боком к направлению движения.

«Быстро по кругу»

Команды построены в круг лицом внутрь, интервал между игроками 1-2 шага, в руках у капитанов команд по волейбольному (баскетльному) мячу. На местах, где находятся участники, чертятся мелом на полу небольшие круги диаметром до 50-60 см. По сигналу капитан подбрасывает мяч вертикально вверх, а все участники одновременно передвигаются по кругу вправо (против часовой стрелки), становясь в соседний круг, а мяч ловит второй номер и вновь бросает его вверх, давая тем самым сигнал к новому перемещению игроков.

Выход из круга при ловли мяча считается ошибкой. Игра заканчивается в тот момент, когда капитан команды вернется на свое место и поймет мяч, подброшенный последним участником.

«Пожарные на учении»

Ученики стоят лицом к гимнастической стенке 4-5 шагов от нее (количество команд по числу пролетов). По сигналу дети, стоящие первыми, бегут к стенке, взлезают на нее и звонят. Затем слезают и идут в конец колонны. По хлопку по ладони бегут следующие.

Правила: влезать установленным способом, не пропускать перекладин, спускаться до конца, не спрыгивать.

«Иголка и нитка»

Дети держатся за руки, образуя цепочку. Обведя цепочку вокруг площадки, ведущий останавливает детей, предлагает им поднять вверх сцепленные руки, образуя ряд ворот. Ведущий ведет цепочку дальше за собой в обратном направлении под руками у ребят, обходя по очереди одного справа, другого - слева. В тот момент, когда цепочка детей проходит под воротами, ребенок, поднимавший руки для образования ворот, поворачивается вокруг себя и продолжает идти цепочкой.

Игры с бегом

«Ошибся!»

Игра для обучающихся 5–11-х классов. На расстоянии 10–25 м чертят две линии, обозначая города. В 2–3 шагах от каждого города проводят игровые линии, рядом с которыми отмечают место плена. Дети делятся на две группы и занимают города. В каждой группе (партии) выбирают ведущего, он делит играющих на несколько подгрупп по 3–4 человека в каждой. Они встают друг за другом лицом к линии города. По жребию игроки одной из групп начинают игру. По сигналу ведущего первые номера бегут к городу своих противников, добегают до игровой линии, касаются ее одной ногой и быстро возвращаются в свой город. Первые номера другой группы догоняют их. Если им удается осалить убегающих, то они уводят их в плен, а сами встают в конец своих колонн. Затем к городу противника бегут вторые номера, и т.д. Если их не осалили, и те, и другие встают в конец своих колонн. Если догоняющий выбегает за черту города раньше, чем противник наступит ногой на игровую линию, ему кричат: Ошибся! Он должен вернуться в город,