

Казенное общеобразовательное учреждение Ханты – Мансийского автономного округа – Югры «Леушинская школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Принято:
Педагогическим советом
КОУ «Леушинская школа-интернат
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»
Протокол № 1
« 30 » августа 2017 г.

Утверждаю:
Директор КОУ «Леушинская школа –
интернат для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»
Л.И. Шидиева
Приказ № _____
« 31 » августа 2017 г.



АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для учащихся 6 класса
на 2017 – 2018 учебный год
(основное общее образование)

Составитель: Джаджиев А.С.
учитель физической культуры

с. Леуши, 2017 г.

Пояснительная записка

Адаптированная образовательная программа составлена на основании «Программы обучения учащихся с умеренной умственной отсталостью по адаптивной физической культуре в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII с 1 по 9 классы» автор А.Н.Асикритов, и – СПб: Владос Северо-Запад, 2013. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). Автор М.М. Креминская, – СПб: Владос Северо – Запад, 2013.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы специального (коррекционного) образовательного учреждения для детей с ОВЗ. В процессе занятий физкультурой решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с ограниченными возможностями здоровья, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития. У многих детей с ОВЗ наряду с основным диагнозом имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких, как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере детей, обучающихся в классах с ОВЗ, отмечаются нарушение координации, точности и темпа движений, сенсомоторика. Наблюдаются различные нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте. Умственная отсталость нередко сочетается с нарушением развития конечностей, кистей, пальцев, головы, внутренних органов. Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание. Внимание характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения. Существенно страдают волевые процессы: дети не умеют руководить своей деятельностью. Вышеперечисленные отклонения в состоянии здоровья у детей рассматриваемой категории обуславливают различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребенка трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития конечностей, нарушения согласованности движений и пр. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности на школьников является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей с ОВЗ.

Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

Настоящая программа по физической культуре предусматривает обучение детей с ОВЗ обучению элементарным жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Разнонаправленные физические упражнения, представленные в программе, способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника. Наблюдая за динамикой развития каждого школьника в течение всего

времени обучения в школе и исходя из возрастно-половых особенностей развития учащихся, уровня освоения ими физических упражнений, коррекционно-развивающих условий проведения физического воспитания, наличия спортивного инвентаря, можно определить его «зону ближайшего развития» и составить индивидуальное коррекционно-развивающее перспективное планирование.

Регулируя динамику физических нагрузок с учетом психофизических возможностей каждого ученика, возможно обеспечить преемственность в развитии основных физических качеств, соблюдая дидактические принципы «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному».

Цель программы: обеспечение всестороннего и гармоничного развития обучающихся с ОВЗ средствами адаптивной физической культуры. Развитие и совершенствование физических и психофизических способностей. Активизация процесса социальной адаптации учащихся с ОВЗ средствами физического воспитания.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

- Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
- Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
- Развитие пространственно-временной дифференцировки.
- Оздоровительные и коррекционные задачи:
- Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
- Активизация защитных сил организма ребёнка.
- Повышение физиологической активности органов и систем организма.
- Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
- Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
- Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
- Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

- Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
- Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

- Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Средства, используемые при реализации программы:

физические упражнения;

корректирующие упражнения;

коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;

материально-технические средства физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;

наглядные средства обучения.

Содержание программы

Разделы программы:

Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения.

Двигательные умения и навыки.

Лыжная подготовка.

Подвижные игры и игровые упражнения.

1 Раздел: Основы знаний. Общеразвивающие и корректирующие упражнения.

Практический материал

Общеразвивающие и корректирующие упражнения: Основные положения и движения головы, конечностей и туловища: Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и упражнения с предметами (с г/палкой, с малым мячом, с большим обручем, с г/мячом, с набивным мячом).

Упражнения на дыхание: Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа. Полное углубленное дыхание с различными движениями рук на месте. Дыхание по подражанию ("понюхать цветок", «сдуть пушинки»). Дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. Упражнения на осанку: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка».

Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка».

Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц». Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения для развития точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения, ходьба между различными ориентирами, бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем), несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Профилактика плоскостопия: Упражнения сидя: «Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок», катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба по массажной дорожке для стоп.

2 Раздел: Двигательные умения и навыки.

Построения и перестроения: Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте кругом с показом направления. Размыкание в колонне, шеренге. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.

Ходьба и бег: Ходьба в различном темпе: медленно, быстро. Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции. Бег в колонне по одному в равномерном темпе. Челночный бег 3 X 10 метров. Высокий старт. Бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров. Прыжки в глубину. Прыжки в высоту с шага.

Метание мяча: Метание малого мяча на дальность с места способом «из-за головы через плечо». Метание малого мяча в вертикальную цель. Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы. Передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров: набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей.

Равновесие: «Петушок», «Ласточка» на полу. Ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено. Ходьба по г/скамейке с предметом в руке. Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см. Расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке.

Лазание, перелезание, подлезание: Лазание по г/стенке вверх-вниз ранее изученными способами. Передвижение по г/стенке вправо-влево. Вис на руках на г/стенке 1-2 секунды. Подлезание под препятствием с предметом в руках. Перелезание через препятствия высотой до 1 метра (г/козел, г/конь). Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Элементы художественной гимнастики: Упражнения с мячом – удержание мяча на одной руке перед собой; передача мяча из одной руки в другую; бросок мяча двумя руками и ловля мяча одной рукой; поочередные отбивы мяча об пол. Упражнения с обручем – хват обруча одной рукой снизу и сверху; поднимание обруча вперед-вверх; передача обруча над головой из одной руки в другую; раскачивание обруча на одной руке в лицевой и боковой плоскостях; впрыгивания в обруч в лицевой и боковой плоскостях; перекаты обруча из одной руки в другую в лицевой плоскости и в парах. Упражнения с лентой – хват ленты; горизонтальные и вертикальные махи.

3. Раздел: Лыжная подготовка

Организуемые команды и приемы: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!». Переноска лыж на плече и под рукой, в колонне по одному, сохраняя дистанцию. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их с помощью учителя, надеть палки по показу учителя. Передвижение на лыжах ступающим, скользящим шагом без палок и с палками, соблюдая дистанцию. Повороты по показу учителя: переступанием на месте: «Направо!», «Налево!». Спуск с горки на санках с соблюдением техники безопасности. Занятия рекомендуется проводить при температуре не ниже -12°C (по согласованию со школьным врачом)

4. Раздел: Подвижные игры и игровые упражнения.

Подвижные игры: «Ворона и воробей», «Посадка и сбор овощей», «Запрещенное движение», «Узнай фигуру», «Попробуй повторить», «Лохматый пес», «Бросайка», «Мяч по кругу», «Догоняй мяч», эстафеты с передачей предметов сидя и стоя.

Основные, предполагаемые требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Учащиеся должны **знать**:

- как готовиться к уроку, переодеваться;
- свое место в строю;
- передвигаться из класса на урок физкультуры;
- правила техники безопасности на уроках физической культуры;
- как правильно дышать во время ходьбы и бега;
- правила поведения на уроках физкультуры;
- знать правила и содержание 2-3 разученных игр (элементы правил);
- название спортивного инвентаря и оборудования, которые используются на уроках физической культуры;

Учащиеся должны **уметь**:

- правильно выполнять физические упражнения по показу учителя (в рамках программного материала);
- ориентироваться в зале, на спортивной площадке;
- правильно дышать.
- Бегать в строю.
- Мягко приземляться в прыжковых упражнениях;
- уметь выполнять двигательные действия при передаче предметов, переноске предметов, преодолению препятствий;
- ходить в заданном ритме, темпе;
- уметь правильно надеть лыжи и палки по показу учителя;
- уметь играть и соблюдать правила подвижных игр;
- уметь передвигаться в колонне по одному с лыжами и на лыжах соблюдая дистанцию и меры предупреждения травматизма;

ЛИТЕРАТУРА

1. *Афанасьев Ю. А.* Возрастные особенности детского организма. Корректирующая гимнастика для детей школьного и дошкольного возраста: метод, пособие. - М., 1999.
2. *Афанасьев Ю. А.* Методология здоровья. - М, 2000.
4. *Былеева Л. В., Яковлев В. Г.* Подвижные игры. - М., 1965.
5. *Вайзман Н. П.* Психомоторика умственно отсталых детей. - М., 1997.
6. *Вилунас Ю. Г.* Дыхание несущее здоровье. - СПб., 1998.
7. *Белое В. Н., Кувшинов В. С, Мозговой В. М.* Физическое воспитание // Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4 классы / под ред. В. В. Воронкова. - М, 2006. - С. 136-149.
8. *Галанов А. С.* Игры, которые лечат. - М., 2001.
9. *Гербова Г. И.* Азбука здоровья. Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта I-IV классы. - СПб., 1994.
9. *Девятова М. В., Панова Г. И., Смирнов Г. И.* Избранные лекции по ЛФК: курс лекций. - СПб., 2004.
10. *Дмитриев А. А.* Физическая культура в специальном образовании: учеб. пособие. - М., 2002.
11. *Исаева С. А.* Физкультурные минутки в начальной школе: практ. пособие. - 3-е изд. - М., 2006.
12. *Икова В. В.* Лечебная физическая культура при дефектах осанки и сколиозах у дошкольников. - Л., 1963.
13. *Козырева О. В.* Лечебная физкультура для дошкольников. - 3-е изд. - М., 2006.
14. *Короткое И. М.* Подвижные игры в школе. - М., 1979.
15. *Кузнецова З. И, Антропова М. В., Сальникова Г. П., Полянская Н. В., Шурухина В. К.* Физическое воспитание учащихся подготовительной медицинской группы. - М., 1970.
16. *Малова М. Н.* Программа по физической культуре для детей с нарушением интеллекта 4-9 классы. - СПб., 1994.
17. *Матвеев А. П., Петрова Т. В., Каверкина Л. В.* Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 1-11 классы: организац.-метод. основы преподавания. - М., 2006.
18. *Матвеев А. П.* Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура начальные классы 1-4 классы. - М., 2006.
19. *Мачек М, Штефанова И., Швейцарова В.* Лечебная физкультура при детских болезнях / пер. И. М. Бархаш, под ред. В. Л. Стариковой. - М., 1963.

20. *Овечкина А. В., Дрожжина Л. А., Суворова В. А., Мухина Г. В.* Лечебная гимнастика с нарушениями осанки и сколиозом начальных степеней: пособие для врачей. - СПб., 2007.

21. *Потапова Н. А., Кротова Л. М., Гатиатулин Р. Р.* Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры. - М, 2005.

22. *Потанчук А. А.* Фитболы: использование в практике лечебной и адаптивной физической культуры // Адаптивная физическая культура. - 2002. - № 1. - С. 28-30.

23. *Ростомашвили Л. Н.* Адаптивное физическое воспитание: авторская программа по лечебной физкультуре для детей с тяжелой зрительной патологией (начальная школа). - СПб., 1997.

24. *Серебрякова Н. В.* Коррекционно-развивающая работа с детьми раннего и младшего дошкольного возраста. - СПб., 2005.

25. *Сиротюк А. Л.* Коррекция развития интеллекта дошкольников. - М., 2001.

26. *Смирнова Л. А.* Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников. - М, 2003.

27. *Советова Е. В.* Оздоровительные технологии в школе. /Е.В. Советова - Ростов н/Д, 2006.

28. *Сологуб Е. Б.* Простые методики для массовых обследований и самоконтроля функциональной подготовленности и работоспособности: метод, пособие. - СПб., 1995.

29. *Тарасова Т. А.* Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: метод, рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. -М., 2005. - (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).

29. Физическая культура 5-9 классы / А. А. Дмитриев, И. Ю. Жукович, С. И. Веневцев // Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида 5-9 классы / под ред. И. М. Бгажноковой. - 2-е изд. - М., 2005. - С. 232-277.

30. *Халемский Г. А.* Коррекция нарушений осанки у школьников: метод, рекомендации. - СПб., 2000.

31. *Шапкова Л. В.* Средства адаптивной физической культуры: метод, рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. - М., 2001.

32. *Шапкова Л. В.* [и др.] Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии. - М., 2002.

33. *Шевченко С. Г.* Программно-методические материалы. Коррекционно-развивающее обучение, начальная школа. - 3-е изд., испр. - М., 2001.

34. *Шипицына Л. М.* «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. - М, 2005.