Дополнительная образовательная программа

«Организация физкультурно-оздоровительной работы

для учащихся с ограниченными возможностями здоровья»

**Автор материала:**

**Богданова Светлана Валерьевна**

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории,

МБОУ СОШ №3, г.Радужный, ХМАО-Югра

г. Радужный, 2015 год

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе «Программы по физической культуре 5-11 классов обучающихся образовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А»»; автор: к.п.н. Л.Н. Коданева, Москва, 2012 год. Программа Л.Н.Коданевой рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации, для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура». В своих целях и задачах программа соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

 Дополнительная образовательная программа адаптирована для учащихся 1-11 классов, рассчитана на 99 часов в 1 классах, 102 часа во 2-4, 9, 11 классах и 105 часов в 5-8, 10 классах. Специальная медицинская группа наполняемостью 10-15 человек организуется для учащихся 1-11 классов. Группы комплектуются либо по классам, т.е. из учащихся 1-5 и 6-11 классов, либо по заболеваемости. Если число учащихся недостаточно для организации таких групп, то комплектуется разновозрастная группа из учащихся 1-11 классов.

Данные официальной статистики свидетельствуют о том, что число обучающихся, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, и поэтому отнесенных к специальной медицинской группе, постоянно увеличивается. Высокая частота диагностирования патологий у обучающихся общеобразовательных учреждений требует осуществления на хорошем уровне коррекционно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы. Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья.

Целью физического воспитания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих *задач*:

* укрепление здоровья;
* повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
* постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
* овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
* развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
* контроль дыхания при выполнении физических упражнений;
* обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовлен­ности;
* формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
* формирование у обучающихся культуры здоровья.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья и повышении работоспособности, характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности (в соответствии с половыми особенностями, материально-технической базой и региональными климатическими условиями);

- реализацию принципа достаточности и сообразности (особенности формирования познавательной и предметной активности учащихся);

- расширение межпредметных связей (формирование мировоззрения в области физической культуры);

- соблюдение дидактических правил «от неизвестного к известному» и «от простого к сложному»;

- усиление оздоровительного эффекта (в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятий).

Содержание учебного материала

Представлено следующими учебными разделами:

1. Основы знаний.
2. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности):
* оздоровительная и корригирующая гимнастика;
* легкая атлетика;
* гимнастика;
* лыжная подготовка;
* спортивные и подвижные игры.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Контроль уровня обученности

Формы контроля и система оценивания учащихся.

1. По основам знаний: метод устного опроса, программированный метод.

2. По технике владения двигательными действиями: метод наблюдения, метод вызова, метод выполнения упражнения, комбинированный метод.

3. По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: метод наблюдения, метод опроса.

4. По уровню физической подготовленности: сдача нормативов (допустимых по роду заболевания), по качеству выполнения упражнений.

5. Система оценки результативности: текущий и итоговый контроль осуществляется по качеству выполнения индивидуальных заданий.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Методическая литература:

- Л.Н.Коданева, «Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А»», Москва, 2012 год.

- В.И.Лях, А.А.Зданевич, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», издательство «Просвещение», 2010; год;

- Федеральный государственный образовательный стандарт. Приказ №373 от 06 октября 2009 года.

- Л.Б.Кофман, Г.И.Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 1998 год;

Учебники:

- В.И.Лях, «Физическая культура», для учащихся 1-4 классов, издательство «Просвещение», 2014 год;

- М.Я.Виленский и др., «Физическая культура», для учащихся 5-6-7 классов, издательство «Просвещение», 2012 год.

- В.И.Лях, «Физическая культура», для учащихся 8-9 классов, издательство «Просвещение», 2015 год.

- В.И.Лях, А.А.Зданевич, «Физическая культура», для учащихся 10--11 классов, издательство «Просвещение», 2008 год.

Средства обучения (спортивный инвентарь и оборудование): мячи для метания, эстафетные палочки, кегли, стойки; маты, бревно, стенка гимнастическая, скамейки, обручи, скакалки, палки гимнастические, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, малые мячи, стойки, щиты и кольца баскетбольные, волейбольная сетка, лыжи, лыжные палки, лыжные крепления, лыжные ботинки.

Планируемые результаты изучения предмета

Требования к обучающимся.

Раздел «Основы знаний»:

1. Знать о правильном питании и двигательном режиме обучающихся СМГ «А».
2. Знать правила выполнения домашних заданий по физической культуре.
3. Знать о построении и содержании оздоровительных занятий.
4. Знать правила чередования нагрузки и отдыха.
5. Знать основные правила и способы развития физических качеств.
6. Знать основные приемы и правила самоконтроля.
7. Знать о влиянии физических упражнений на телосложение.
8. Знать правила организации и проведения туристических походов.
9. Знать о значении регулярных занятий физической культурой для укрепления здоровья.
10. Знать правила техники безопасности на занятиях физической культурой.

Раздел «Способы двигательной деятельности» (умения, навыки, двигательные способности):

Оздоровительная и корригирующая гимнастика:

1. Уметь сохранять правильную осанку.
2. Уметь сочетать движения с дыханием.
3. Уметь выполнять упражнения для глаз.
4. Уметь выполнять упражнения корригирующей гимнастики.

Легкая атлетика:

1. Уметь выполнять старты из различных исходных положений.
2. Уметь выполнять различные прыжки.
3. Уметь метать мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 2-3 шагов разбега.
4. Уметь метать мяч на заданное расстояние.
5. Уметь преодолевать полосу препятствий.
6. Уметь бегать в медленном темпе.

Гимнастика:

1. Уметь выполнять строевые упражнения.
2. Уметь выполнять комбинацию из простейших элементов акробатики.
3. Уметь преодолевать простейшую полосу препятствий.
4. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения.
5. Уметь выполнять простейшие упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
6. Уметь выполнять простейшие элементы лазания и перелезания.

Лыжная подготовка:

1. Уметь выполнять повороты на месте.
2. Уметь передвигаться ступающим и скользящим шагом.
3. Уметь передвигаться попеременными и одновременными ходами.
4. Уметь выполнять подъемы, спуски, повороты, торможения на небольших склонах.

Волейбол (пионербол):

1. Уметь выполнять перемещения в стойке приставными шагами.
2. Уметь ловить и передавать волейбольный мяч.
3. Уметь выполнять верхнюю и нижнюю передачи волейбольного мяча в парах.
4. Уметь выполнять верхнюю и нижнюю передачи мяча у стены.
5. Уметь выполнять нижнюю (верхнюю) прямую подачу.
6. Уметь выполнять прием и передачу мяча с подачи.
7. Знать правила игры.

Баскетбол:

1. Уметь выполнять передачи мяча двумя руками.
2. Уметь выполнять ведение мяча одной рукой.
3. Уметь выполнять броски в кольцо с различных точек с места.
4. Уметь выполнять бросок в корзину после ведения.
5. Знать правила игры.

Подвижные игры:

1. Знать названия изученных подвижных игр и правила их проведения.
2. Уметь играть, соблюдая правила игры.

Содержание программного материала

1. Основы знаний.

Правила безопасности на занятиях физической культурой. Правила выполнения домашних заданий по физической культуре. Содержание комплексов корригирующей гимнастики. Питание, гигиена тела и двигательный режим школьника. Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями. Основные правила и способы развития физических качеств. Основные приемы самоконтроля. Мотивы занятий физическими упражнениями, влияние упражнений на телосложение. Страховка, самостраховка и помощь при выполнении физических упражнений. Связь состояния здоровья и образа жизни человека. Туристические походы как форма активного отдыха. Правила организации и проведения пеших туристических походов.

2. Способы двигательной деятельности.

2.1. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Комплексы корригирующей гимнастики в положении стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе и стоя на четвереньках. Комплекс упражнений для формирования и закрепления правильной осанки. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким поднимание бедра, со сгибанием голени назад, с различными движениями и положениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

 Передвижение на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»).

Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

2.2. Легкая атлетика.

Беговые и прыжковые упражнения: подскоки, приставными шагами, шаги галопа, скрестный бег, высоко поднимая колени, захлестывая голень.

Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными положениями и движениями рук. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места.

Метание малого мяча правой и левой рукой в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 метров. Метание малого мяча на заданное расстояние правой и левой рукой.

Высокий старт, старт с опорой на одну руку. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров в медленном или среднем темпе.

Техника передачи эстафеты (с эстафетной палочкой). Полоса препятствий: спокойный бег 20 м, преодоление горизонтального препятствия шириной до 80 см, ходьба по гимнастической скамейке, преодоление вертикального препятствия высотой до 40 см, метание трех мячей в цель с расстояния 6 м.

2.3. Гимнастика.

Строевые упражнения: повороты на месте направо, налево, кругом; равнение в шеренге направо и налево; размыкание и смыкание в шеренге; движение по диагонали, «противоходом», «змейкой»; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре; перестроение в две или три шеренги.

Элементы акробатики: упор присев, упор лежа, группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках, мост из положения лежа (полумост), полушпагат.

Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке (гимнастическому бревну) с заданиями (перешагивание через мячи, с хлопками, приставными шагами, с приседами, с высоким подниманием бедра и т.д.).

Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали. Перелезание через гимнастическое бревно, гимнастического «коня».

Опорные прыжки: вскок на «коня» на голень или стопу; соскок назад или вперед.

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие («коня»), проползание под препятствием высотой 40-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

2.4. Лыжная подготовка.

Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Пере­движение на лыжах ступающим, скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Спуск с небольшого склона в основной стойке. Прохождение ворот при спуске. Повороты переступанием в движении. Подъем на склон скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Прохождение дистанции до 2 км на лыжах в медленном темпе.

2.5.Спортивные и подвижные игры.

Волейбол (пионербол).

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами. Ловля и передача волейбольного мяча. Верхняя и нижняя передача мяча в парах, у стены. Подача мяча (верхняя, нижняя), прием и передача мяча с подачи. Игра по упрощенным правилам.

Баскетбол.

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Передача мяча двумя руками. Ведение мяча одной рукой. Броски в кольцо с различных точек. Броски мяча в кольцо после ведения. Игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Пионербол» с элементами волейбола, «Картошка».