

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГКОУ «СПЕЦИАЛЬНЫЙ (КОРРЕКЦИОННЫЙ) ДЕТСКИЙ ДОМ №1
ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ
РОДИТЕЛЕЙ, С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»
г. Нижний Новгород

Программа принята и
рекомендована к реализации
Протокол заседания
педагогического совета
№ 3 от 20.08.2018 г.

Утверждаю
Директор ГКОУ
«Специальный (коррекционный)
детский дом №1»
О.П. Омельченко

***Дополнительная адаптированная
общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной
направленности
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
«Будь здоров!»***

Разноуровневая программа для детей 7-18 лет

Срок реализации 1 год

Педагог
дополнительного образования
Чистова Мария Михайловна

г. Нижний Новгород
2018г.

Содержание

1. Пояснительная записка.

- 1.1 Введение.
- 1.2 Направленность дополнительной общеобразовательной программы.
- 1.3 Уровень дополнительной общеобразовательной программы.
- 1.4 Актуальность.
- 1.5 Педагогическая целесообразность.
- 1.6 Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы.
- 1.7 Отличительные особенности.
- 1.8 Категория обучающихся.
- 1.9 Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы.
- 1.10 Формы и режим организации общеобразовательной деятельности.
- 1.11 Планируемые результаты и способы определения их результативности.

2. Содержание программы.

- 2.1 Учебный (тематический) план.
- 2.2 Содержание учебного (тематического) плана.

3. Формы аттестации и оценочные материалы.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

5. Список литературы.

6. Приложения.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Введение.

Оздоровительная (адаптивная) физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Закон РФ «Об образовании» выдвинул на первый план проблему внедрения в практику работы социальных образовательных учреждений комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребенку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Медико-физиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры. Категория этих детей чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести дефекта, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития физической подготовленности и другим признакам.

Для детей-инвалидов с детства характерны проявления дизонтогенеза и ретардации в природном (биологическом) и психофизическом развитии. Это вызывает сдвиги сенситивных периодов возрастного развития, приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре, эмоциях, общении и затрудняет процесс обучения и воспитания.

1.2 Направленность дополнительной общеобразовательной программы.

Дополнительная адаптированная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Будь здоров!» направлена на формирование у воспитанников с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека, на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств воспитанников с ОВЗ.

1.3 Уровень дополнительной общеобразовательной программы.

Программа является разноуровневая, т. к. в число воспитанников с нарушением опорно-двигательного аппарата входят:

1. дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП), которые имеют множественные двигательные расстройства:

- нарушения мышечного тонуса,
- спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов), гипотонию мышц конечностей и туловища, ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи), гиперкинезы (непроизвольные насильственные движения), синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений),
- тремор рук и ног, нарушение равновесия и координации движений (атаксия), нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положение собственного тела в пространстве.

2. дети с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствами функции тазовых органов.

1.4 Актуальность.

Данная программа основана на положениях **нормативно-правовых актах** Российской Федерации, в том числе:

– Федеральный закон от 29.12.2012 №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановление Правительства РФ от 24 мая 2014 г. N 481 "О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей";

– Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

– Федеральный закон Российской Федерации от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Указ Президента РФ от 12 мая 2009г. № 537 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

1.5 Педагогическая целесообразность.

Закон РФ «Об образовании» выдвинул на первый план проблему внедрения в практику работы социальных образовательных учреждений

комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребенку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание.

1.6 Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы.

Цель коррекционной работы: стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):

– укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

– обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

– развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

– формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

– воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

– воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические), с учетом индивидуальных рекомендаций врачей узкого профиля по результатам ежегодной диспансеризации:

– коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;

– коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;

– коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

– компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

– профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

– коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. п.;

– коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. п.

1.7 Отличительные особенности.

Для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья программа раскрывает роль и значение физического воспитания в общей системе оздоровления ребенка с патологией позвоночника и направлена на всестороннее гармоничное развитие личности, благоприятную социально-педагогическую адаптацию. В школе такие дети, как правило, отнесены к специальной медицинской группе или освобождены полностью от занятий физической культурой.

Двигательные, психические, сенсорные нарушения имеют разные причины, время, степень поражения, сопутствующие заболевания, вторичные отклонения, разный уровень здоровья и сохранных функций, что лимитирует двигательную активность детей-инвалидов и требует дифференцированного и индивидуально-ориентированного подхода в выборе средств, методов, организационных форм адаптивной физической культуры, постановки и решения коррекционных, компенсаторных, профилактических задач, сопряженных с процессом обучения, воспитания, физического, психического, личностного развития данной категории детей.

1.8 Категория обучающихся.

Программа рассчитана на воспитанников от 7- 18 лет с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата:

1. дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП), которые имеют множественные двигательные расстройства:

– нарушения мышечного тонуса,

– спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов), гипотонию мышц конечностей и туловища, ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи), гиперкинезы

(непроизвольные насильственные движения), синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений),

– тремор рук и ног, нарушение равновесия и координации движений (атаксия), нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положение собственного тела в пространстве.

2. дети с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствами функции тазовых органов.

1.9 Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы 1 год.

1.10 Формы и режим организации общеобразовательной деятельности.

Адаптивная физическая культура проводится в **форме группового занятия и индивидуального занятия.**

Индивидуальное занятие направлено на обучение произвольному и дозированному напряжению и расслаблению мышц, нормализации координации, опорности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Индивидуальные занятия по двигательной коррекции распределяются по необходимости в зависимости от степени тяжести заболевания, объема оперативного вмешательства, отсутствия навыков самообслуживания и возможности самостоятельного передвижения, следовательно, при таком состоянии учащегося количество часов индивидуальных занятий составляет 1 часа в неделю для формирования необходимых навыков. Для тех, у кого выявляются наиболее тяжелые нарушения, объем занятий в процессе может быть изменен. Необходимость АФК (двигательная коррекция) конкретно для каждого воспитанника определяет врач по спортивной физкультуре и невропатолог.

1.11 Планируемые результаты и способы определения их результативности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

• развитие мотивов физической активности и формирование самостоятельного подхода к личному физическому развитию;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать физические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха двигательной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Содержание программы.

2.1 Учебный (тематический) план.

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния воспитанников детского дома. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях детей и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика.

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямохождения, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелезание и переползание упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с воспитанниками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами, гантелями, скакалками, полусферы. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего и среднего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от состава группы, а также баскетбол на колясках, бочча, дартс.

Раздел «Легкая атлетика» включает: бег на колясках, метание малого мяча, толкание набивного мяча, прыжок с места.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» включает: упоры, седы, группировка, лежачая на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево; ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.

Система оздоровительной (адаптивной) физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима воспитанников, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья воспитанников и формирование культуры здоровья.

Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с воспитанниками на занятиях ОФК;
- рациональную организацию на занятиях ОФК;
- организацию утренней зарядки, физкультминуток в течении дня способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	78
2.	Гимнастика с элементами акробатики	42
3.	Подвижные игры	19
4.	Легкоатлетические упражнения	29
5.	Корректирующие упражнения с учетом нарушений	117
Итого		285

Теоретические сведения. Формирование общего представления о ФК. Понимать роль и значение занятий физической культуры. Инструктаж по технике безопасности. Научатся ориентироваться в понятии «физическая культура».

Требования к уровню подготовки воспитанников

Соблюдать правила поведения во время занятий. Знать требования к спортивной форме. Иметь элементарные знания о разделах программного материала ОФК

Развитие двигательных способностей (ОФП)

Основные команды и приемы. Основные исходные положения и изолированные движения.

Основные виды передвижения.

Передвижение по-пластунски, в упоре стоя на коленях вперед, вперед спиной, приставным шагом. Передвижение в стойке на коленях с опорой на цилиндр. Передвижение на животе по гимнастической скамейке, по скамейке с переходом на гимнастическую стенку.

Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие функции опорности и равновесия с использованием цилиндра.

Требования к уровню подготовки воспитанников

Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения

Профилактические и корригирующие упражнения

Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года).

Требования к уровню подготовки воспитанников

Уметь выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений.

Выполнять упражнения под счет педагога.

Гимнастика с элементами акробатики

ОРУ на развитие гибкости без предметов, с малыми мячами. Упор сидя сзади, упор лежа, упор стоя на коленях. Сед, сед на пятках, сед ноги врозь. Группировка лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево. ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей.

ОРУ с гимнастической палкой. Различные виды хватов (узкий, широкий, одноименный, разноименный).

Висы.

Упражнения сидя, стоя у гимнастической стенки, простые и смешанные висы.

ОРУ для мышц плечевого пояса.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление различных препятствий произвольным способом.

Требования к уровню подготовки воспитанников

Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения со сменой направления.

Лазание. Перелезания.

Акробатические упражнения. Группировка, лежа на спине, перекаты вперед-назад.

Упоры, стойка на коленях.

Упражнения в равновесии.

Требования к уровню подготовки воспитанников

Знать и уметь:

Принимать исходные положения, выполнять основные движения, выполнять акробатические упражнения: группировка седы, упоры.

Выполнять упражнения в различных висах. Лазании, перелезании, упражнения в равновесии

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на развитие равновесия, внимания, пространственного ориентирования «Горячий мяч», «Запрещенное движение». Игры на развитие общей подвижности.

Бочча.

Изучение правил игры, техники броска. ОРУ с мячами для игры в бочча.

Требования к уровню подготовки воспитанников

Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять основные движения с мячом, иметь представление о передаче мяча различными способами, иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча «бочча».

Иметь представление о правилах игры. Техника нападения и защиты.

Научаться основе техники владения мячом

Легкая атлетика

Метание малого мяча.

ОРУ на развитие подвижности и силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей. Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель, метание мяча на заданное расстояние, на дальность.

Передвижение в коляске разного типа.

Требования к уровню подготовки воспитанников

Знать и уметь выполнять правильный захват малого мяча, Иметь представление о технике метании малого мяча в различные цели

**2.2 Содержание учебного (тематического) плана.
УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2018-2019ГОД**

Дата проведения	Тема занятия	Тип/форма занятия	Планируемые результаты	Виды/формы контроля
Раздел 1: «ОФП»	Теоретические сведения	<p>Основные исходные положения на спине, животе, на боку</p> <p>Изолированные движения головы, рук</p> <p>Изолированные движения туловища, ног</p> <p>ОРУ для мышц туловища без предметов</p> <p>Упражнения для развития общей подвижности</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>Воспитанники научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правилам личной гигиены и режиму дня; – ознакоми́тся с техникой безопасности на занятиях. <p>Воспитанники получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять на практике полученные знания; – выполнять упражнения; – самостоятельно принимать ИП и выполнять упражнения; – передвигаться с преодолением препятствий 	<p>Осмотр и рекомендации врачей специалистов узкого профиля, спортивного врача и невропатолога, диагностика</p>
Раздел 2: «Гимнастика»	Ознакомление и разучивание акробатических упражнений (седы, упоры)	<p>Ознакомление и разучивание акробатических упражнений (группировки, перекаты)</p> <p>Ознакомление и разучивание простых висов на гимнастической стенке</p> <p>Обучение передвижению по узкой, повышенной опоре</p> <p>Подвижные игры.</p>	<p><u>Воспитанники</u> научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять построения и перестроения на месте <p><u>Воспитанники</u> получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять акробатические упражнения; – выполнять упражнения в висах; – преодолевать различные препятствия; – выполнять упражнения в 	<p>Осмотр и рекомендации врачей специалистов узкого профиля, спортивного врача и невропатолога, диагностика</p>

<p>Раздел 3: «Подвижные игры»</p>	<p>Теоретические сведения</p>	<p>Игры-эстафеты.</p> <p>Прокатывание, остановка мяча одной, двумя руками.</p> <p>Работа в парах</p> <p>Обучение передаче и ловле мяча различными способами из разных ИП.</p> <p>Работа в парах</p> <p>Подвижные игры на закрепление навыка владения мячом</p>	<p>равновесии</p> <p><u>Воспитанники</u> <u>научатся:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – узнавать спортивные игры с мячом; – выполнять построения и перестроения на месте <p><u>Воспитанники</u> <u>получат</u> <u>возможность</u> <u>научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – владеть мячом; – выполнять остановку, передачу и ловлю мяча; – взаимодействовать с другими учащимися (игроками) 	<p>Осмотр и рекомендации врачей специалистов узкого профиля, спортивного врача и невропатолога, диагностика</p>
<p>Раздел 4: «Легкая атлетика»</p>	<p>Теоретические сведения.</p> <p>Разучивание техники метания малого мяча</p>	<p>Техника метания малого мяча в вертикальную цель</p> <p>Техника метания малого мяча в горизонтальную цель</p> <p>Метание малого мяча на дальность</p> <p>Метание малого мяча на заданное расстояние</p> <p>Подвижные игры и игры-эстафеты с элементами метания</p>	<p><u>Воспитанники</u> <u>научатся:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – знать и применять на практике технику безопасности при метании; – выполнять построение на месте <p><u>Воспитанники</u> <u>получат</u> <u>возможность</u> <u>научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – метать мяч на дальность с места; – метать мяч в горизонтальные, вертикальные цели; – метать на определенное расстояние; – передвигаться с преодолением различных препятствий 	<p>Осмотр и рекомендации врачей специалистов узкого профиля, спортивного врача и невропатолога, диагностика</p>

3. Формы аттестации и оценочные материалы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;
- представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;
- понимание особенностей известных видов спорта;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнение двигательных действий;
- умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Минимально необходимое оборудование:

Скамейка гимнастическая большая

Скамейка гимнастическая малая

Стенка гимнастическая

Стойка баскетбольная

Перекладина

Фитбол

Мяч набивной

Мяч большой

Палка гимнастическая

Кегли

Гантели

Маты

Мягкое оборудование

Полусфера

Инвентарь для развития мелкой моторики

Эспандер

5.Список литературы.

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2т. Т.1. Введение в специальность. / Под общей редакцией проф. С.П. Евсеева– М., 2003
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2т. Т.2. Содержание и методика адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов . / Под общей редакцией проф. С.П. Евсеева – М., 2005
3. Специальная олимпиада России – 2009. – М.2009
4. Физические упражнения ассоциативной направленности для лиц с ограниченными интеллектуальными возможностями. Методическое пособие. – М., 2014
5. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 0-4 классы. – СПб., 2008
6. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 классы / Под ред. В.В. Воронковой – М., 2011
7. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 классы / Под ред. В.В. Воронковой – М., 2001
8. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» №2 (48) -2009г
9. Научно-теоретический журнал «Адаптивная физическая культура» №1-2 -2000г
10. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» №5 -1996г

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
НА 2018-2019 год**

	Изучаемый раздел, тема учебного материала.	Количество часов	Дата
1	Техника безопасности на занятиях ОФК.	1	Сентябрь 3 нед.
2	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	2	Сентябрь 3 нед.
3	Корректирующие упражнения. Упражнения для плоскостопия.	2	Сентябрь 3 нед.
4	Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	4	Сентябрь 3 нед.
5	Правила личной гигиены.	1	Сентябрь 4 нед.
6	Корректирующие упражнения. Упражнения для мелкой моторики рук	2	Сентябрь 4 нед.
7	Корректирующие упражнения. Оздоровительная гимнастика, дыхательная гимнастика.	2	Сентябрь 4 нед.
8	Корректирующие упражнения. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	4	Сентябрь 4 нед.
9	Подвижные игры	1	Октябрь 1 нед.
10	Корректирующие упражнения. Упражнения для плоскостопия.	2	Октябрь 1 нед.
11	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Октябрь 1 нед.
12	Корректирующие упражнения. Упражнения при нарушениях функции ОДА	4	Октябрь 1 нед.
13	Подвижные игры. ОФП	1	Октябрь 2 нед.
14	Корректирующие упражнения. Комплекс упражнений с большими мячами	4	Октябрь 2 нед.
15	Корректирующие упражнения. Упражнения для мелкой моторики рук	2	Октябрь 2 нед.
16	Корректирующие упражнения. Упражнения на координацию движения и равновесия. Обучение правильному дыханию: брюшному, грудному, полному.	2	Октябрь 2 нед.
17	Подвижные игры. ОФП	1	Октябрь 3 нед.
18	Корректирующие упражнения. Упор на гимнастической стенке в положении стоя,	3	Октябрь 3 нед.

	меня рейки. Оздоровительная гимнастика, дыхательная гимнастика.		
19	Корректирующие упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук	4	Октябрь 3 нед.
20	Корректирующие упражнения. Упражнения для мелкой моторики рук	1	Октябрь 3 нед.
21	Теоретические знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств	1	Октябрь 4 нед.
22	Корректирующие упражнения. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета) по разметкам. Дыхательная гимнастика.	4	Октябрь 4 нед.
23	Корректирующие упражнения. Упражнения при нарушениях функции ОДА	4	Октябрь 4 нед.
24	Подвижные игры. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира	1	Ноябрь 1 нед.
25	Корректирующие упражнения. Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические	8	Ноябрь 1 нед.
26	Подвижные игры. ОФП	1	Ноябрь 2 нед.
27	Корректирующие упражнения. Упражнения для мелкой моторики рук	3	Ноябрь 2 нед.
28	Корректирующие упражнения. Упражнения для плоскостопия.	5	Ноябрь 2 нед.
29	Подвижные игры. ОФП	1	Ноябрь 3 нед.
30	Корректирующие упражнения. Упражнения на растягивание и расслабление мышц. Занятие на тренажерах.	8	Ноябрь 3 нед.
31	Упражнения для вестибулярного аппарата	1	Ноябрь 4 нед.
32	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	6	Ноябрь 4 нед.
33	Корректирующие упражнения. Упражнения на координацию движения и равновесия	2	Ноябрь 4 нед.
34	Понимание особенностей известных видов спорта	1	Декабрь 1 нед.
35	Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц спины и	4	Декабрь 1 нед.

	брюшного пресса		
36	Корректирующие упражнения. Упражнения для растягивания мышц	4	Декабрь 1 нед.
37	Упражнения для увеличения объема движения в суставах	1	Декабрь 2 нед.
38	Корректирующие упражнения. Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические	4	Декабрь 2 нед.
39	Корректирующие упражнения. Упражнения на координацию движения и равновесия	4	Декабрь 2 нед.
40	Подвижные игры. ОФП	1	Декабрь 3 нед.
41	Корректирующие упражнения. Упражнения для мелкой моторики рук	4	Декабрь 3 нед.
42	Корректирующие упражнения. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	4	Декабрь 3 нед.
43	Дыхательные упражнения.	1	Декабрь 4 нед.
44	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	4	Декабрь 4 нед.
45	Корректирующие упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	4	Декабрь 4 нед.
46	Подвижные игры. ОФП	1	Январь 3 нед.
47	Корректирующие упражнения. Упражнения на координацию движения и равновесия	4	Январь 3 нед.
48	Корректирующие упражнения. Упражнения с утяжелителями	4	Январь 3 нед.
49	Личная гигиена	1	Январь 4 нед.
50	Корректирующие упражнения. Упражнения для мелкой моторики рук	4	Январь 4 нед.
51	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки	4	Январь 4 нед.
52	Подвижные игры. ОФП	1	Февраль 1 нед
53	Корректирующие упражнения. Комплекс упражнений для плоскостопия.	4	Февраль 1 нед
54	Корректирующие упражнения. Упражнения для мелкой моторики рук	4	Февраль 1 нед
55	Корректирующие упражнения. Упражнения для вестибулярного аппарата	4	Февраль 2 нед
56	Корректирующие упражнения. Упражнения на координацию движения и равновесия	4	Февраль 2 нед

57	ОФП	1	Февраль 2 нед
58	Подвижные игры. ОФП	1	Февраль 3 нед
59	Корректирующие упражнения. Упражнения с утяжелителями	4	Февраль 3 нед
60	Упражнения при нарушениях функции ОДА	4	Февраль 3 нед
61	ОФП	1	Февраль 4 нед
62	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Занятие на тренажерах. Дыхательная гимнастика.	8	Февраль 4 нед
63	Техника безопасности на занятиях ОФК.	1	Март 1 нед.
64	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Март 1 нед.
65	Корректирующие упражнения. Комплекс упражнений для плоскостопия.	2	Март 1 нед.
66	Корректирующие упражнения. Упражнения для мелкой моторики рук	2	Март 1 нед.
67	Корректирующие упражнения. Упражнения для вестибулярного аппарата	2	Март 1 нед.
68	Корректирующие упражнения. Упражнения на координацию движения и равновесия	8	Март 2 нед
69	Подвижные игры. ОФП	1	Март 2 нед
70	Подвижные игры. ОФП	1	Март 3 нед
71	Корректирующие упражнения. Упражнения с утяжелителями	4	Март 3 нед
72	Оздоровительная гимнастика, дыхательная гимнастика.	4	Март 3 нед
73	Упражнения на растягивание и расслабление мышц.	1	Март 4 нед
74	Корректирующие упражнения. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Занятие на тренажерах.	4	Март 4 нед
75	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки	4	Март 4 нед
76	Личная гигиена	1	Апрель 1 нед.
77	Корректирующие упражнения. Комплекс упражнений для плоскостопия.	4	Апрель 1 нед.
78	Корректирующие упражнения. Упражнения для мелкой моторики рук	4	Апрель 1 нед.

79	Корректирующие упражнения. Упражнения для вестибулярного аппарата	4	Апрель 2 нед.
80	Корректирующие упражнения. Упражнения на координацию движения и равновесия	4	Апрель 2 нед.
81	Соревнования по Бочче	1	Апрель 2 нед.
82	Дыхательная гимнастика.	1	Апрель 3 нед.
83	Подвижные игры на свежем воздухе	4	Апрель 3 нед.
84	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Дыхательная гимнастика.	4	Апрель 3 нед.
85	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Апрель 4 нед.
86	Корректирующие упражнения. Комплекс упражнений для плоскостопия	2	Апрель 4 нед.
87	Подвижные игры на свежем воздухе	2	Апрель 4 нед.
88	Элементы игры в баскетбол	1	Апрель 4 нед.
89	Корректирующие упражнения. Упражнения на координацию движения и равновесия	1	Апрель 4 нед.
90	Легкоатлетические соревнования	3	Май 1 нед
91	Корректирующие упражнения. Комплекс упражнений для плоскостопия. Упражнения с утяжелителями	4	Май 1 нед
92	Оздоровительная гимнастика, дыхательная гимнастика.	1	Май 1 нед
93	Корректирующие упражнения. Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	1	Май 1 нед
94	Корректирующие упражнения. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Занятие на тренажерах	4	Май 2 нед
95	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки	4	Май 2 нед
96	Подвижные игры на свежем воздухе	1	Май 2 нед
97	Корректирующие упражнения. Комплекс упражнений для плоскостопия	4	Май 3 нед
98	Упражнения для мелкой моторики рук. Подвижные игры на свежем воздухе	5	Май 3 нед
99	Упражнения на координацию движения . Дыхательная гимнастика.	1	Май 4 нед.
100	Диагностические упражнения. Осмотр детей врачами специалистами, спортивным врачом	1	Май 4 нед.

101	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Занятие на тренажерах.	3	Май 4 нед
102	Упражнения для формирования правильной осанки	4	Май 4 нед
103	Итого:	285	