Санкт- Петербургское государственное бюджетное стационарное

учреждение социального обслуживания

«Дом- интернат для детей с отклонениями в умственном развитии № 2»

Принята
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от «29» 08 2016 г.

Утверждено
Директор
_____ / Дерябина И. В. /
Приказ № 44 от 29.08 2016г.

Рабочая программа

на 2016-2017 учебный год

по дополнительной общеразвивающей программе для детей с ОВЗ

«Крепыш» подгрупповых занятий средней подгруппы девочек

от 12 до 15 лет.

Разработчик:
Павлова Наталья Анатольевна
Педагог дополнительного образования

Петергоф

2016

Содержание рабочей программы

Оглавление	Страницы
Титульный лист.	
Оглавление.	с. 2
Пояснительная записка.	с. 3-9
Содержание программы учебного предмета	с.10-15
Учебно-тематический план.	с. 16
Календарно-тематическое планирование.	с. 17-31
Уровень подготовки учащихся.	с. 32
Материалы для контроля уровня подготовки учащихся.	с.33-35
Перечень учебно-методического обеспечения.	с. 36-37
Список литературы.	с. 38
Лист корректировки.	с. 39

Пояснительная записка.

Данная программа разработана на основе « Программы обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» под редакцией Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой, СПб., ЦДК проф. Лю Б. Баряевой, 2011год;

« Программы обучения и воспитания детей дошкольного возраста с выраженной умственной отсталостью» под редакцией д.м.н., проф. Дементьевой Н. Ф.- М.: 1993;

« Дополнительной общеразвивающей программы для детей с ограниченными возможностями здоровья « Крепыш» от 7 до 18 лет», 2014 год, сост. Павлова Н. А.

Нормативно-правовые базой составления данной программы явились:

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
– Письмо Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
– Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 11.12. 2006г. №06-1844/ Оформление и содержание структурных элементов программы;
– СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях;
– СанПин 2.4.3259-15 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организации режима работы организаций для детей- сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»;
– СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Данная программа имеет физкультурно- спортивную направленность.

Цели программы:

- Программы направлена на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, имеющих ОВЗ посредством повышения их двигательной активности.
- Создание комфортных коррекционно-развивающих условий для воспитанников, способствующих коррекции и развитию познавательных процессов и их личностных особенностей.
- Создание атмосферы принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

Задачи программы:

В процессе работы по программе, в соответствии с принципами специального образования, решаются следующие задачи.

Образовательные задачи:

1. формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
2. формирование двигательных навыков прикладного характера;
3. формирование пространственной ориентации;
4. обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильно- двигательной).

Развивающие задачи:

1. развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных способностей, двигательной реакции), общей и мелкой моторики;
2. развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела (освоение направлений пространства относительно положения собственного тела: вверху, внизу, сзади, над, под, справа, слева, перед, около, вокруг и т. д.);
3. развитие пространственно-временной дифференцировки;
4. развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;
5. развитие чувства темпа, ритма, движений;
6. развитие зрительного восприятия и зрительно- моторной координации;
7. развитие речи через движение;
8. обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные задачи:

1. укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
2. профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
3. исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями;
4. обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях специального (коррекционного) учреждения.

Коррекционные задачи:

1. коррекция психических нарушений;
2. коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
3. коррекция согласованности движений;
4. коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
5. коррекция общей и мелкой моторики;
6. коррекция зрительно-моторной координации;
7. коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;

Воспитательные задачи:

1. воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;
2. воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
3. преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;
4. формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности;

Актуальность программы:

Данная дополнительная общеразвивающая программа для детей с ограниченными возможностями здоровья от 12 до 15 лет « Крепыш», а также, имеющих умеренную и тяжелую степень умственной отсталости объединяет все формы занятий физическими упражнениями, способствует адаптации детей к окружающей среде, повышает их уровень работоспособности и социализации в обществе, формирует у них жизненно важные движения, способствует повышению качества их жизни.

Новизна программы:

Данная дополнительная общеразвивающая программа составлена с учетом половых особенностей детей с ОВЗ в процессе занятий физическими упражнениями, так как занятия проводятся с мальчиками и девочками отдельно, а совместные занятия проходят во время организации физкультурных досугов, праздников, развлечений.

Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности воспитанников с выраженным недоразвитием интеллекта на занятии адаптивной физической культуры:

- учет индивидуальных особенностей каждого ребенка (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим требованиям относятся:

- создание комфортного психологического климата на занятиях в кружке « Крепыш» (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания

и др.), концентрация внимания учащихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Следует понимать, что адаптивное физическое воспитание, продолжаясь в течение длительного периода жизни, не только оказывает разностороннее влияние на организм учащихся-инвалидов, но и формирует новое осознание собственного «Я», понимание необходимости самовоспитания, которое выступает как средство саморазвития природных свойств, компенсации двигательной недостаточности, укрепления здоровья, телесных сил, расширения психомоторных возможностей для нормальной жизнедеятельности.

Биологический возраст ребенка с нарушениями в развитии, как правило, отстает от паспортного. Уровень его психических и физических способностей сугубо индивидуален, как индивидуальны и сенситивные зоны. Важно их не пропустить, на них ориентироваться и максимально использовать для развития и личностного роста учащегося.

Эффективность управления процессом совершенствования двигательных возможностей детей и подростков с нарушениями в развитии будет выше, если педагогическое воздействие будет осуществляться с учетом физических и психических особенностей того или иного периода индивидуального развития. Подбор упражнений в «Программе» позволяет воздействовать не только на весь организм, но и на определенные группы мышц.

Организационная структура программы:

Программа рассчитана на детей, имеющих умеренную и тяжелую степень умственной отсталости от 12 до 15 лет. Согласно учебному плану учреждения занятия проводятся 1 час в неделю. Общее количество часов в год 36 часов. Продолжительность одного занятия – 35 минут.

Занятия проводятся на русском языке.

Каждое занятие должно планироваться в соответствии со следующими принципами:

-постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;

- чередование различных видов упражнений;

- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся.

Занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с учащимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На занятии широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

Кроме занятий, физическое воспитание включает мероприятия по соблюдению режима дня, внеклассную и внешкольную физкультурную работу. Для правильной постановки физического воспитания требуются определенные гигиенические условия на

занятиях по всем предметам. Целесообразно введение динамических 30-минутных пауз во второй половине дня и вовлечение учащихся в занятия видами спорта, доступными им.

Обязательным требованием является обеспечение систематического медицинского контроля за физическим развитием и состоянием здоровья учеников. Помещение, отведенное для занятий адаптивной физической культурой, должно соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам, быть оборудовано современным спортивным инвентарем, пособиями и аптечкой первой помощи.

На всех занятиях должны быть предприняты меры для предупреждения несчастных случаев.

Чтобы учащиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Мы уже отмечали, что характерной особенностью учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, учащиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Каждое занятие по адаптивной физической культуре строится в соответствии с основными дидактическими принципами: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом к успокоительным упражнениям в конце урока; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих физическим и адаптационным возможностям учащихся.

Структура программы.

Структура каждого раздела состоит из пояснительной записки, примерного распределения времени на различные виды программного материала, содержания программы, методического обеспечения занятий, а также сведений об организации и

материально-техническом обеспечении занятий, перечня требований к квалификации специалиста по адаптивной физической культуре.

В данной программе представлен материал для детей в возрасте от 12 до 15 лет с легкой и умеренной степенью умственной отсталости.

Программа включает следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры. Каждый их этих разделов включает физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, функциональные возможности органов и систем, развитие физических способностей, решать задачи профилактики, коррекции и компенсации нарушений и недостатков физического развития, психоэмоционального состояния и поведения.

В раздел «Гимнастика» включены построения и перестроения, общеразвивающие упражнения, упражнения в лазании, перелезании, равновесии, акробатические упражнения (с 10 лет), прыжки, а также переноска и перемещение предметов.

Построения и перестроения используются для организации учащихся и расположение их в определенном порядке. Использование построений и перестроений направлено на формирование у детей навыков коллективного взаимодействия, выполнения движений в определенной последовательности и порядке, определения местоположения в строю и спортивном зале, на воспитание ответственности и дисциплинированности. Построения и перестроения также способствуют развитию чувства ритма, скорости и точности зрительного и слухового восприятия, сосредоточенности и концентрации внимания.

Общеразвивающие упражнения используются не только для развития и совершенствования опорно-двигательного аппарата, но и для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития физических способностей и морфологических свойств. Выполнение общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища, а также с предметами (мячами, гимнастическими палками, обручами, лентами и др.) в различных направлениях, с заданной амплитудой, в определенном темпе и ритме способствует совершенствованию координационных способностей. Так, универсальность упражнений с мячами состоит в их воздействии не только на процесс коррекции мелкой моторики, но и на развитие способности к оценке, отмериванию, дифференцированию и воспроизведению движений по пространственным, временным и динамическим параметрам, без которых невозможно освоение письма, множества бытовых, трудовых, спортивных навыков.

Лазание и перелезания, прыжки и акробатические упражнения способствуют развитию координационных, силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей, коррекции психоэмоционального состояния и поведения (страха, завышенной самооценки, неадекватности поведения в сложных двигательных ситуациях).

Выполнение упражнений в равновесии способствует преодолению болевых ощущений, страха, чувства тревоги, и используется для воспитания волевых качеств: смелости, решительности, выдержки, самообладания, целеустремленности, уверенности в собственных силах и др.

Упражнения в переноске и перемещении предметов носят прикладной характер.

В раздел «Легкая атлетика» включены ходьба, бег , прыжки (с места толчком двух ног, с разбега - способом «согнув ноги», в высоту - с прямого и бокового разбега способом «перешагивание») и метания. Броски, метания, передачи и ловля предметов является важным условием подготовки к трудовой деятельности вследствие развития способности манипулировать предметами.

Одним из важнейших разделов программы являются «Подвижные игры». В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом. В

содержании представлены подвижные игры, направленные на формирование двигательных навыков, развитие физических способностей детей, психических процессов: памяти, внимания, восприятия, а также инициативности, выдержки, настойчивости и др.

В разделе «Спортивные игры» предложены пионербол, настольный теннис, хоккей на полу, баскетбол, волейбол.

Большинство детей с нарушением интеллекта имеют самые разнообразные нарушения осанки. Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием, деформацией стопы, косолапостью, что отрицательно сказывается на положении таза и позвоночника. В связи с этим, в вариативную часть включены упражнения для коррекции нарушений осанки и плоскостопия, выполнение которых создает предпосылки для формирования
навыка удержания вертикального положения туловища при выполнении учебных, трудовых и бытовых действий, что является необходимым условием для нормального функционирования внутренних органов, эффективности дыхания, нормализации процесса пищеварения.

В вариативной части программы в связи с тем, что дыхание детей с умственной отсталостью характеризуется поверхностностью, отсутствием должного ритма, отсутствием умения произвольно управлять актом дыхания и согласовывать его с движениями в самостоятельный раздел вынесены упражнения на дыхание. Использование дыхательных упражнений способствует реализации межпредметных связей, в частности постановке звуков, четкости, артикуляции речи.

Характерной особенностью движений ребенка с нарушением интеллекта является избыточное мышечное напряжение, как во время выполнения физических упражнений, так и остаточный повышенный тонус после его окончания, особенно после метания, лазанья по гимнастической стенке, упражнений, выполняемых на высоте, неустойчивой 'опоре после и во время вновь изучаемых сложных движений. По этой причине в содержание программы включены упражнения на расслабление мышц.

Содержание программы.

Общие теоретические сведения. Чистота одежды и обуви. Формирование понятий «опрятность», «аккуратность». Значение физических упражнений для здоровья человека. Утренняя гигиеническая гимнастика и её значение. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Правила поведения на

занятиях адаптивной физической культуры. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические способности. Значение и основные правила закаливания.

Практический материал

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты «направо», «налево», «кругом». Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».

Построения и перестроения. Построение в шеренгу по команде. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На-пра- во!», «На-ле-во!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Группа - стройся!».

Ознакомление с левой и правой сторонами зала. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Перестроение из шеренги в круг (держась за руки) и из колонны по одному. Расчет по порядку.

Поворот кругом переступанием. Повороты на месте направо, налево. Поворот под счет «Раз, два!». Построение в колонну по инструкции. Перестронение из колонны по одному в колонну по два последовательными поворотами налево, направо по команде «Налево (направо) по два марш». Перестроение из колонны по одному в колонну по два в передвижении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Размыкание и смыкание приставными шагами. Размыкание от середины вправо, влево, на вытянутые руки, приставными шагами, смыканием. Ходьба противоходом, змейкой.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упор стоя у гимнастического бревна или стены на расстоянии 60-70 см, сгибание и разгибание рук. Из основной стойки и стойки ноги врозь руки вперед, в стороны, вверх. Круговые движения кистями. Поднимание рук вперед и вверх с хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками, сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Движение рук вперед, вверх, в соединение на 4 счета.

Махи ногами вперед, назад, влево, вправо. Приседание на двух ногах. Приседания на всей стопе и на носках, держась руками за рейку гимнастической стенки. Приседания согнувшись, ноги врозь. Приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенки; перехватывания ее поочередно руками. Лежа на животе поднимание ног поочередно и вместе, поднимание головы. Лежа на спине поочередное поднимание ног, «велосипед». Поочередное поднимание ног из положения сед в положение сед углом.

Из положения сед наклоны вперед с различными положениями рук. Наклоны туловища и головы вперед, назад, в стороны из исходного положения стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо, со скольжением руками вдоль туловища. Круговые движения туловищем и головой. Повороты туловища в стойке ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища налево, направо, с отведением прямых рук назад. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

С гимнастическими палками. Удерживание гимнастической палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками, хватом сверху, одной рукой. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перехваты гимнастической палки. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения - гимнастическая палка за головой, за спиной.

Наклоны вперед, в стороны с гимнастической палкой за головой. Ходьба с гимнастической палкой к плечу. Удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Перешагивание через гимнастическую палку вперед. Выполнение упражнений из исходного положения - палка горизонтально перед грудью.

С флажками. Из исходного положения основной стойки: поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и во время ходьбы. Помахивание флажками над головой. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на места (по показу). Движения руками с флажками при ходьбе. Разнонаправленные движения руками с флажками («сигнальщик»). Поочередное отведение рук вправо-влево с флажками в руках. Простейшие комбинации изученных движений с флажками на счет от четырех до восьми.

С малыми обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, над головой. Выполнение упражнений с обручем (обруч вверх, вперед, обруч вправо, влево) с различными сочетаниями. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге (1мин). Вращение обруча левой и правой рукой. Вращение обруча на правой руке. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выхода. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с обручем и поворотами туловища налево, направо с различными положениями обруча. Приседания с обручем с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево-вправо, вперед-назад.

С малыми мячами. Перекладывание мяча. Разбрасывание и собирание мячей. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча в пол и ловля двумя руками. Подбрасывание мяча вверх перед собой двумя руками, одной рукой и ловля двумя руками, одной рукой. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча о пол и ловля его одной и двумя руками.

С большими мячами. Перекладывание мяча из руки в руку. Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей. Удары мяча в пол и ловля после отскока поочередно левой и правой рукой. Попеременные удары мяча левой и правой рукой в пол. Передача мяча в кругу влево, вправо. Передача мяча в парах. Броски мяча в стену и ловля после отскока. Броски мяча в стену с ловлей после отскока.

С набивными мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары в пол, в стену

и ловля его двумя руками. Перекатывание мяча сидя, стоя в парах, сидя в кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, кругом, после хлопка. Подбрасывание мяча на руке (правой, левой) несколько раз подряд. Подбрасывание и ловля мяча во время ходьбы. Перебрасывание мяча в кругу влево, вправо. Приседания с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны вперед, влево с мячом в руках.

Лазание и перелезание. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20 м. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук края скамейки. Лазание вниз и вверх по гимнастической стенке. Подлезание под препятствием высотой 40-50 см (под «коня», «козла», гимнастическую палку, веревку). Перелезание сквозь гимнастические обручи (3- 4 обруча на расстоянии 50 см). Перелезание через препятствия высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом (расстояние между скамейками 20-30 см).

Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, «разноименными» и «одноименными» способами. Лазанье по гимнастической стенке в стороны приставными шагами. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку (угол наклона скамейки 20-30 градусов), с опорой на стопы и кисти рук «одноименным» и «разноименным» способами.

Вис на канате - на узле с помощью рук и ног. Вис на рейке на руках: девочки в течение 5-10 с, мальчики - 15-25 с; расстояние от пола 10 см. Раскачивание на канате сидя на узле. Произвольное лазание по канату на 3-4 м.

Упражнение в равновесии. Стойка на одной руки на пояс. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук (3-4с). Стойка на носках (3-4 с). Равновесие на одной на полу («ласточка») в течении 2-3 с. Равновесие на одной со сменой положения рук и ног: нога вперед, одна рука вперед, другая в сторону; нога в сторону, руки в стороны; нога назад, руки вверх.

Кружение переступанием в медленном темпе. Ходьба по коридору шириной 20 см. Ходьба по линии, по доске на полу. Поворот кругом на гимнастической скамейке на одной ноге с шагом другой вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, обруч, гимнастическая палка), на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке (высота верхнего конца скамейки 30-40 см). Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ходьба по рейкам гимнастической скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Поворот кругом переступанием и вставанием на колено на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте 50-60 см. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу.

Ходьба по гимнастической скамейке парами и небольшими группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной установленной скамейке (высота 50-60 см). Ходьба по низкому бревну с различными положениями рук.

Прыжки. Прыжки через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед. Прыжки в глубину из приседа и шагом вперед с правильным приземлением (высота для мальчиков 70 см, для девочек 60 см). Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через «козла»: вскок в упор на колено, соскок с колен с поворотом направо (налево) с опорой на одну руку. Вскок на «козла» в упор, стоя на коленях, с последующим переходом в упор присев и соскок прогнувшись.

Переноска грузов и перемещение предметов. Переноска мяча до 1 кг различными способами, гимнастических палок, флажков, обручей, гимнастической скамейки, мата (вчетвером). Переноска двух набивных мячей весом до 4 кг, трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами (катанием, на руках). Переноска 8-10, 20-25 гимнастических палок. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска грузов по гимнастической скамейке. Переноска гимнастического «козла» (вдвоем).

Передача большого мяча в колонне сбоку - назад и вперед. Передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу. Коллективная переноска гимнастических снарядов.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие физических способностей средствами легкой атлетики.

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба по прямой на носках, на внешнем своде стопы; с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам; с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба со сменой положений рук — вперед, вверх, на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, с хлопками; ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба в полуприседе, выпадами, перекатом с пятки на носок в различном темпе.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин, бег в колонне в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т.д.). Бег в чередовании с ходьбой - до 30 м (15 м - бег, 15 м- ходьба), до 40 м (20 м - бег, 20 м - ходьба), 100 м (30 м - бег, 20 м - ходьба и т.д.). Медленный бег до 3 мин.

Высокий старт. Скоростной бег на 20-30 м. Повторный бег на скорость до 30 м. Низкий старт. Бег на скорость 40 м. Бег на месте до 10 с у неподвижной опоры. Специальные беговые упражнения (бег с подниманием бедра, со сгибанием ног, семенящий бег). Челночный бег. Бег в чередовании с ходьбой до 200 м (40 м — бег, 20 м - ходьба и т.д.). Бег с преодолением небольших препятствий (мячей, барьеров высотой до 25 см) на отрезках 30-40 м.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево, в стороны. Перепрыгивание через линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 20 м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в глубину с высоты 10-40 см. Прыжки на мягкое препятствие высотой 30-50 см. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивания».

Метания. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Произвольной метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой в стену, дальность, в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места по коридору шириной 15 м. Метание большого мяча двумя руками; из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя, двумя руками из-за головы. Броски набивного мяча (1 кг) различными способами двумя руками.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр. Сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места; взаимодействие с партнером, командой и соперником).

Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Смекалистый», «Пальчики и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату». «Товарищи командиры», «Два сигнала», «Запрещенные движения», «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок», «Музыкальная змейка», «Найди предмет».

Игры со звуковыми сигналами: «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

Игры с бегом: «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Пятнашки», «Мячик кверху», «Белые медведи», «Через кочки и пенечки», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место», «Кто обгонит», «Бездомный заяц».

Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «Прыгающие воробьишки», «Волк во рву», «Удочка», «Два мороза».

Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит», «Метко в цель», «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Гонка мячей в колоннах», «Кто дальше бросит», «Снайперы», «Охотники и утки», «Подвижная цель», «Обгони мяч».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Перетягивание в парах», «Часовые и разведчики», «Передап-садись», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Фигуры», «Светофор».

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подача мяча одной рукой снизу (нижняя подача), учебная игра.

Настольный теннис. Стойки теннисиста; передвижение в стойке вправо, влево; способы держания ракетки; набивание шарика ракеткой; ознакомление с подачей мяча; игра «Кто больше набьет».

Хоккей на полу. Стойка хоккеиста, передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, способы держания клюшки, способы ведения шайбы, владение клюшкой.

Учебно- тематический план для детей средней подгруппы 12-15 лет.

№ п/п	Разделы программного материала	12-15 лет	
		теория	практика
1.1.	**Теоретические сведения**	**7**	
1.1.1	Правила поведения на занятиях адаптивной	1	

	физической культурой		
1.1.2.	Значение физических упражнений для здоровья человека	1	
1.1.3.	Правила личной гигиены, гигиены одежды и обуви	1	
1.1.4.	Предупреждение травм во время занятий физическими упражнениями. Оказание первой медицинской помощи	1	
1.1.5.	Физическая нагрузка и отдых. Физические способности.	1	
1.1.6.	Значение и основные правила закаливания.	1	
1.1.7.	Самостраховка и самоконтроль при выполнении упражнений	1	
1.2.	Практический материал.		**29**
1.2.1.	Гимнастика		8
1.2.2.	Легкая атлетика		8
1.2.3.	Подвижные игры		8
1.2.4.	Спортивные игры		5
		7	29
Итого в год		36	

Календарно- тематическое планирование на 2016-2017 учебный год

по дополнительное общеразвивающей программе для детей средней подгруппы с ОВЗ «Крепыш» от 12 до 15 лет.

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема раздела, занятия	Количество часов	Форма проведения занятий	Примечание
1.		**Теоретические сведения.** Правила поведения на занятиях адаптивной физической культурой	1 час	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
2.		Значение физических упражнений для здоровья человека	1 час	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
3.		Правила личной гигиены, гигиены одежды и обуви	1 час	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
4.		Предупреждение травм во время занятий физическими упражнениями. Оказание первой медицинской помощи	1 час	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
5.		Физическая нагрузка и отдых. Физические способности.	1 час	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
6.		Значение и основные правила закаливания.	1 час	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
7.		Самостраховка и самоконтроль при выполнении упражнений	1 час	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
8.		**Гимнастика** Правила поведения на занятиях по гимнастики.	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.

9.		Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг.	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
10.		Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты «направо», «налево», «кругом». Движение в колонне.	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
11.		Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
12.		Построение в шеренгу по команде. Равнение по носкам в шеренге.	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения
13.		Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На-пра- во!», «На-ле-во!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Группа - стройся!».	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.

14.		Ознакомление с левой и правой сторонами зала.	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
15.		Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Перестроение из шеренги в круг (держась за руки) и из колонны по одному. Расчет по порядку.	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
16.		Поворот кругом переступанием. Повороты на месте направо, налево. Поворот под счет «Раз, два!»	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
17.		Построение в колонну по инструкции. Перестроение из колонны по одному в колонну по два последовательными поворотами налево, направо по команде «Налево (направо) по два марш». Перестроение из колонны по одному в колонну по два в передвижении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
18.		Размыкание и смыкание приставными шагами. Размыкание от середины вправо,	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.

		влево, на вытянутые руки, приставными шагами, смыканием. Ходьба противоходом, змейкой.			
19.		**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упор стоя у гимнастического бревна или стены на расстоянии 60-70 см, сгибание и разгибание рук. Из основной стойки и стойки ноги врозь руки вперед, в стороны, вверх. Круговые движения кистями. Поднимание рук вперед и вверх с хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками, сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Движение рук вперед, вверх, в соединение на 4 счета.	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
20.		**Общеразвивающи**	0,5	Занятие	Методы, применяемые на

		е упражнения без предметов. Махи ногами вперед, назад, влево, вправо. Приседание на двух ногах. Приседания на всей стопе и на носках, держась руками за рейку гимнастической стенки. Приседания согнувшись, ноги врозь. Приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенки; перехватывания ее поочередно руками. Лежа на животе поднимание ног поочередно и вместе, поднимание головы. Лежа на спине поочередное поднимание ног, «велосипед». Поочередное поднимание ног из положения сед в положение сед углом.	часа	подгрупповое	занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
21.		**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Из положения сед наклоны вперед с различными положениями рук. Наклоны туловища и головы вперед, назад, в стороны	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.

		из исходного положения стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо, со скольжением руками вдоль туловища. Круговые движения туловищем и головой. Повороты туловища в стойке ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища налево, направо, с отведением прямых рук назад. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.			
22.		Переноска мяча до 1 кг различными способами, гимнастических палок, флажков, обручей, гимнастической скамейки, мата (вчетвером).	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
23.		Передача большого мяча в колонне сбоку - назад и вперед. Передача большого мяча в колонне по одному над головой и между	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.

		ног. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу. Коллективная переноска гимнастических снарядов.			
24.		**Легкая атлетика.** Правила поведения на занятиях по легкой атлетике.	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
25.		Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
26.		Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие физических способностей средствами легкой атлетики.	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
27.		Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба по	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный,

		прямой на носках, на внешнем своде стопы; с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости.			беседа, рассказ, показ, упражнения.
28.		Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам; с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
29.		Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба со сменой положений рук — вперед, вверх, на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, с хлопками; ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба в полуприседе, выпадами, перекатом с пятки на носок в различном темпе.	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
30.		Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин, бег в колонне в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы.	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.

31.		Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т.д.).	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
32.		Бег в чередовании с ходьбой - до 30 м (15 м - бег, 15 м-ходьба), до 40 м (20 м - бег, 20 м - ходьба), 100 м (30 м - бег, 20 м - ходьба и т.д.). Медленный бег до 3 мин.	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
33.		Высокий старт. Скоростной бег на 20-30 м. Повторный бег на скорость до 30 м.	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
34.		Низкий старт. Бег на скорость 40 м. Бег на месте до 10 с у неподвижной опоры. Специальные беговые упражнения (бег с подниманием бедра, со сгибанием ног, семенящий бег).	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
35.		Челночный бег. Бег в чередовании с ходьбой до 200 м (40 м — бег, 20 м - ходьба и т.д.).	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
36.		Бег с преодолением небольших препятствий (мячей, барьеров высотой до 25 см) на отрезках 30-40	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.

		м.			
37.		Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево, в стороны. Перепрыгивание через линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 20 м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в глубину с высоты 10-40 см. Прыжки на мягкое препятствие высотой 30-50 см. Прыжки в длину с места.	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
38.		Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивания».	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
39.		Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Произвольной метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей.	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
40.		**Подвижные игры.** Правила поведения при проведении	1 час	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный,

		подвижных игр.			беседа, рассказ, показ, упражнения.
41.		Элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр. Сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места; взаимодействие с партнером, командой и соперником).	1 час	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
42.		**Коррекционные игры:** «Наблюдатель», «Смекалистый», «Пальчики и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату». «Товарищи командиры», «Два сигнала», «Запрещенные движения», «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок», «Музыкальная змейка», «Найди предмет».	1 час	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
43.		**Игры со звуковыми сигналами:**	1 час	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный,

		«Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».			беседа, рассказ, показ, упражнения.
44..		**Игры с бегом:** «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Пятнашки», «Мячик кверху», «Белые медведи», «Через кочки и пенечки», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место», «Кто обгонит», «Бездомный заяц».	1 час	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
45.		**Игры с прыжками:** «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «Прыгающие воробьишки» , «Волк во рву», «Удочка», «Два мороза».	1 час	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
46.		**Игры с бросанием, ловлей, метанием:** «Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит», «Метко в цель», «Зоркий глаз», «Гонка мячей по	1 час	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.

		кругу», «Мяч среднему», «Гонка мячей в колоннах», «Кто дальше бросит», «Снайперы», «Охотники и утки», «Подвижная цель», «Обгони мяч».			
47.		**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Перетягивание в парах», «Часовые и разведчики», «Передап-садись», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Фигуры», «Светофор».	1 час	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
48.		**Спортивные игры.** Правила поведения при проведении спортивных игр. Пионербол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Пионербол. Ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу. Пионербол. Ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу.	1 час	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
49.		Пионербол. Подача мяча одной рукой сбоку (боковая	1 час	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный,

		подача).			беседа, рассказ, показ, упражнения.
50.		Пионербол. Розыгрыш мяча на три паса в учебной игра.	1 час	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
51.		Настольный теннис. Хват ракетки, подачи мяча, разновидности ударов (накат справа, накат слева), прием мяча.	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
52.		Настольный теннис. Подачи мяча - прямая, «маятник». Удары слева и справа, прямые с вращением.	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
53.		Настольный теннис. Тактические приемы - атакующий против защитника.	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
54		Настольный теннис. Двусторонняя игра.	0,5 часа	Занятие подгрупповое	Методы, применяемые на занятии: фронтальный, поточный, индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
Итого: 36 часов					

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ПО ДАННОМУ КУРСУ.

Предполагается то, что учащиеся будут знать:

1. Как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;
2. Название предметов одежды;
3. Что значит « шеренга», « колонна», « круг»;
4. Правила поведения в спортивном зале;
5. Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
6. Правила поведения во время подвижных игр;
7. Знать понятия « Направляющий», « Замыкающий»;
8. Свое место в строю;
9. Как выполнять команды: « Равняйсь!», « Смирно!»
10. Как правильно дышать во время бега и ходьбы;

Предполагается то, что учащиеся будут уметь:

1. Выполнять команду « Становись!»;
2. Строиться в шеренгу, в колонну;
3. Держать мячи, обручи;
4. Выполнять инструкции и команды учителя;
5. Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ;
6. Чередовать ходьбу с бегом;
7. Подпрыгивать на одной и двух ногах;
8. Метать мячи одной рукой с места;
9. Мягко приземляться при прыжках;
10. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;
11. Прыгать на каркасном батуте.
12. Выполнять ОРУ под счет;
13. Принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;
14. Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
15. Не задерживать дыхание при выполнении упражнений;
16. Метать мячи;
17. Отталкиваться одновременно двумя ногами в прыжках и мягко приземляться при прыжках на заданный ориентир.

Материалы для контроля уровня подготовки учащихся.

Занятие по физической культуре должно проходить в хорошем темпе с учетом возрастных особенностей детей. Для **того** чтобы определить рациональное использование времени, предусмотренное для занятия, проводится **хронометраж.** Это дает возможность оценить эффективность применяемой методики, организации детей, распределение содержания, выявить объем моторной и общей плотности занятия.

Моторная плотность — время, затраченное на непосредственное выполнение детьми движений. ***Общая плотность*** — время, затраченное на выполнение движений, показ и объяснение воспитателя, построение и. перестроение детей.

Воспитатель (методист, второй ПДО) секундомером фиксирует и записывает время: одним секундомером определяется общее время занятия с момента его проведения и до конца, вторым — отдельные отрезки действий одного ребенка в течение всего занятия. Затем время суммируется и вычисляется общая и моторная плотность занятий (в %).

Анализируя содержание занятия и время, записанное в протоколе хронометрирования (длительность выполнения каждого конкретного упражнения и движения, построения и перестроения детей, ожидания своей очереди и т. д.), можно судить о правильности подбора упражнений, их сочетании. Все это поможет в дальнейшем более четко организовать занятие.

Методически правильно организованные занятия по физической культуре оказывают большое положительное влияние на развитие и формирование движений детей.

В связи с тем, что у детей с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости целесообразно обследование моторики ребенка этого возраста проводить не реже, чем 1 раз в 6 месяцев.

Контрольные упражнения должны быть:

доступными для выполнения детьми, соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста;

отличаться простотой и четкостью получения результатов при обследовании;

проводиться в виде игровых заданий, создавая этим у детей заинтересованность, радость.

При проведении контрольных упражнений необходимо учитывать, что ребенок может отказаться выполнять задание (особенно в начале учебного года), и педагог по желанию детей помогает справиться с заданием: поддерживает за руку, идет рядом.

В протоколы обследования заносятся результаты всех попыток при выполнении упражнений в основных видах движений. В средний показатель всей группы входит лучший результат каждого.

Можно показатели мальчиков и девочек занести в протокол отдельно и также отдельно вычислить средний результат.

В основу проверки основных видов движений положен анализ элементов движения, характерных для данного вида. Но притом необходимо учитывать возрастные особенности и возможности детей при выполнении движений.

Обследование проводится вне занятия в знакомых им и привычных условиях: в групповой комнате (зале) или на групповом участке детского сада. Одновременно в обследовании участвует не более 3—5 детей.

Перед обследованием воспитатель сам показывает, как выполнить задание. Если ребенок (особенно в начале учебного года) стесняется один выполнять контрольные упражнения, можно предложить ему действовать вместе с другим, более активным ребенком или вместе с воспитателем. При этом незаметно фиксируется результат движений ребенка и показания заносятся в протокол.

Показатели правильного выполнения детьми основных видов движений.

Ходьба ребенка считается правильной, если он держит корпус прямо, смотрит вперед, движения рук и ног согласованные, ногами не шаркает, сохраняет заданное направление. При обследовании ребенок проходит расстояние 10 м и выполняет задание дважды.

Старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок стоит на расстоянии 2—3 *м* от линии старта. На таком же расстоянии от линии финиша стоит стул, на нем игрушка. Рядом со стулом встает воспитатель и зовет ребенка подойти к игрушке, следит, чтобы малыш не бежал. Время учитывается с точностью до 1/10 *сек*, начиная с момента, когда ребенок переступит линию старта, и, кончая,— когда перейдет линию финиша.

Во время *ходьбы по доске и гимнастической скамейке* ребенок держит туловище и голову прямо, стопы ног ставит параллельно, идет переменным шагом, выполняет задание самостоятельно.

Гимнастическую доску длиной 2 *м,* толщиной 3 *см,* шириной 30 *см* кладут на пол, в конце доски на расстоянии 1 *м* на стул ставят игрушку. Ребенок идет по доске, подходит к игрушке, берет ее и приносит воспитателю. Время засекается с того

момента, когда ребенок наступит на доску Задание повторяется 2 раза. Оба результата фиксируются.
Гимнастическая скамейка длиной 2,5—3 *м,* высотой 25— 30 *см*, шириной 30 *см.* На расстоянии 0,5 *м* от концов скамейки отмечается линия старта и финиша. Длина дистанции 2 *м.* Ребенок идет по скамейке, воспитатель идет рядом, при необходимости поддерживает малыша за руку, помогает подняться на скамейку и сойти с нее. Секундомером засекается время с момента, когда ребенок переступает первую линию, и заканчивается подсчет, когда перейдет вторую линию. Задание выполняется 2 раза. Оба результата заносятся в протокол.

Бег можно считать правильным, если в момент движения ребенок немного наклоняет туловище вперед, голову держит прямо, согласовывает действия рук и ног, сохраняет заданное направление. Дистанция бега 10 *м.*

Обследование проводится в виде игрового задания. Старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок стоит на расстоянии 2—3 м от линии старта. За линией финиша на таком же расстоянии стоит стул, на нем кукла. У стульчика встает воспитатель и зовет ребенка быстро прибежать к кукле. Малыш бежит, берет куклу, играет с ней. Чтобы ребенок не уменьшал скорость бега, куклу не следует ставить близко к линии финиша.

После небольшого отдыха ребенок бежит второй раз, и оба результата заносятся в протокол. Время учитывается с точностью 1/10 *сек*, начиная с момента, когда ребенок переступит линию старта, и кончая, когда переходит линию финиша.

Метание вдаль считается выполненным правильно тогда, когда ребенок в момент действия стоит по направлению броска, слегка расставив ноги, туловище держит прямо, замах выполняет от плеча и делает энергичный бросок в указанном направлении.

Дети бросают мешочек весом 150 г 3 раза правой и левой рукой (без перерыва). Результаты замеряются металлической сантиметровой лентой (рулеткой). Все 3 результата заносятся в протокол.

Прыжок в длину с места на двух ногах считается выполненным правильно, если ребенок слегка расставит ноги, немного согнет колени, корпус несколько наклонит вперед, оттолкнется одновременно обеими ногами и мягко приземлится на них. Прыжок ребенок выполняет 3 раза подряд. Длина прыжка замеряется от носков ног в начале прыжка до пятки в конце прыжка. Результаты трех попыток заносятся в протокол.
Результаты обследования можно использовать для того, чтобы проследить динамику развития основных видов движений у каждого ребенка. Чтобы определить уровень двигательной подготовленности мальчиков и девочек, обследование проводится в начале и конце учебного года.

Диагностика развития детей по основным видам движения проводится два раза в год в мае и декабре. Результаты обследования заносятся в таблицы.

Визуальные признаки утомления.

Утомление	**Окраска кожи лица**	**Мимика**	**Потливость**	**Дыхание**	**Движение**
Допустимое	Покраснение	Спокойная	Незначительная	Учащенное, ровное	Бодрое, четкое
Средней тяжести	Значительное покраснение	Напряженная	Хорошо выраженная	Резко учащенное	Неуверенное, нечеткое

Сильное	Недопустимое покраснение	Искаженная	Сильная	Частое, неровное	Нечеткое, небрежное, вялое

ПЕРЕЧЕНЬ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ, НЕОБХОДИМИГО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ.

Бубны.

Флажки.

Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 ***м,*** диаметр каната 6 ***см),***

Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).

Зонтики разных размеров.

Игрушки мелкие пластмассовые (рыбки, шарики, лягушки) с магнитами.

Игрушки со съемными деталями.

Игрушки мелкие резиновые, пластмассовые.

Игрушки музыкальные.

Игрушки сборно-разборные: матрешки (трех-четырех-составные), пирамидки с одинаковыми и разными кольцами, брусками разных размеров, одного цвета и разноцветные и др.

Каркасный батут.

Картинки с изображением различных предметов и игрушек, которые учащиеся используют в своих играх-занятиях.

Колокольчики.

Коляски с рукоятками.

Контейнер для хранения мячей передвижной.

Кубики, кегли и шары пластмассовые.

Кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов.

Ленточки разных цветов и размеров (25 х 3 ***см,*** 12 х 3 ***см,*** 8 х 25 ***см,*** 2 х 25 ***см).***

Магнитофон, аудиокассеты и компакт-диски с записями различных мелодий и детских песен; а также музыкально-ритмических комплексов для гимнастики.

Массажные кольца, валики, мячи (диаметр 5, 6, 7, 8, 9, 10, 55, 65, 75 ***см).***

Материалы и приспособления для постановки правильного дыхания.

Маты: детские напольные.

Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 ***г).***

Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсорные) трех размеров).

Набор для бадминтона.

Обручи разных цветов и размеров.

Полифункциональное игровое оборудование (Наименование оборудования указано по каталогу ООО «ПКФ АЛЬМА», СПб): «Дидактическая черепаха» с пятью чехлами, змейка, игровая дорожка, «Пирамида», набор «Набрось колечко»; коврики «Гофр», «Топ-топ», со следочками; напольная дорожка «Гусеница», детская сенсорная дорожка, сухой бассейн, полифункциональный модульный набор «Гномик» («Радуга и др.), игровое панно «Ежик», игровой набор «Бросайка», «Лента- гусеница» (красная, желтая, синяя, зеленая), «Часики», «Весы напольные» и др.

Многофункциональные тренажеры.

Батут детский.

Многофункциональный набор спортивного оборудования « Кузнечик» Фирмы « Альма».

Шведская стенка.

Лавочки.

Детские стулья.

Набор для игры в « Боччe».

Мягкие крупные модули.

В зависимости от задач, стоящих перед учителем, можно использовать любое другое оборудование и материалы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП., 2003.
2. Андрющенко Н. В. Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
5. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
6. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
8. Евсеев С. ТТ., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
9. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
11. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.

12. Потапчук А. А. Фитбол- гимнастика в дошкольном возрасте: Учебное пособие / А. А. Потапчик, Г. Г. Лукина- СПб.: СПб ГАФК им. П. ФЙ. Лесгафта, 1999
13. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
14. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.
15. Ростомашвили Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб. Пособие/ Л. Н. Ростомашвили.- М.: Советский спорт, 2009.