

Областное государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
«Реабилитационный центр для детей и подростков
с ограниченными возможностями
«Сосновая горка»

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 8
от «25» марта 2014 г.



Утверждаю:

Директор ОГБУСО

РЦ «Сосновая горка»

Г.П. Самсонова

ПРОГРАММА
по физическому воспитанию
для реабилитации детей и подростков
с ограниченными возможностями

Подготовила:

Нархова Валентина Васильевна,

руководитель физического воспитания
ОГБУ СО РЦ «Сосновая горка»

Пояснительная записка

Практика показывает, что инвалидность (из-за потери зрения, слуха, интеллектуальной недостаточности, поражений опорно-двигательного аппарата) в первую очередь приводит к нарушению координации движений. Устойчивость вертикальной позы, сохранение равновесия и уверенной походки, способность соизмерять и регулировать свои действия в пространстве, выполняя их свободно без излишнего напряжения и скованности, - те свойства, которые необходимы человеку для нормальной жизнедеятельности, удовлетворения личных, бытовых и социальных потребностей, но именно они чаще всего лимитируют двигательную деятельность инвалида.

Современные тенденции физической культуры, системы образования в нашей стране требуют разработки и внедрения в образовательный процесс новых программ по физическому воспитанию (физической культуре). В настоящее время существует несколько учебно-методических комплексов, которые в большей мере соответствуют местным условиям, особенностям работы общеобразовательного учреждения. Но для детей с ограниченными возможностями такой программы нет. Эти дети нуждаются в особых программах физического воспитания, методах использования современных технологических средств обучения и реабилитационного оборудования в коррекции развития, учитывающих соматические, физические и психологические проблемы детей

Комплексная физическая реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья представляет собой деятельность, направленную на коррекцию (исправление), реабилитацию (восстановление) и компенсацию нарушенных физических функций. Поэтому специфика организации деятельности с детьми, находящимися на реабилитации, требует особого подхода к рассмотрению вопросов, касающихся разработки комплексной программы по адаптивной физической культуре и в первую очередь ее содержания, определяющего коррекционно-развивающую направленность образовательного процесса в реабилитационном Центре. Анализ концептуальных подходов к разработке комплексной программы по физическому воспитанию детей с нарушением в развитии, выявил следующие положения:

- Комплексная программа по физическому воспитанию представляет собой внутренний образовательный стандарт, определяющий эффективность образовательной деятельности на основе реализуемого содержания и средств организации работы с детьми;
- Содержание и обучение в программе не может сводиться только к знаниям, умениям, навыкам; оно должно иметь коррекционную направленность, включая различные реабилитационные компоненты, обеспечивающие индивидуальный темп освоения программных заданий каждым ребенком.

В ходе разработки программы было учтено следующее:

- Вид программы: основная, с оздоровительной и коррекционно-развивающей направленностью;
- Система используемых педагогических технологий;
- Учебно-методический комплекс, включая пособия для педагога, дидактические материалы (пособия для организации обучения);
- Система образовательной работы (образовательная нагрузка), предусматривающая различные формы работы с детьми.

Целью комплексной программы по адаптивному физическому воспитанию является создание единого образовательного пространства, направленного на эффективную физическую реабилитацию детей, социальную адаптацию и интеграцию их в общество здоровых сверстников.

Задачи программы – создание оптимальных условий для физической реабилитации детей, организация своевременной комплексной физической реабилитации, стабилизация течения основного заболевания, достижение оптимального уровня физического развития и физического выравнивания для каждого ребенка, обеспечение равных возможностей для физического развития детей в соответствии с их потенциальными возможностями.

Программа предусматривает основные направления:

- Оздоровительно-профилактическое, обеспечивающее укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- Коррекционно-развивающее, способствующее исправлению нарушений и компенсации деятельности всех физиологических систем организма включая нервную систему, а также коррекцию нарушений организма и нарушений деятельности опорно-двигательного аппарата;
- Воспитательное, направленное на социальное формирование личности с нравственными, умственными, трудовыми и эстетическими потребностями;
- Образовательное, обеспечивающее усвоение системы знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных возможностей, формирование интереса и потребности в движениях, развитие физических качеств.

Программа предназначена как для детей с ограниченными возможностями, так и для детей, находящихся на отдыхе и оздоровлении и санаторно-курортном лечении.

Программа состоит из 4-х разделов:

1. Осенний период года;
2. Зимний период года;
3. Весенний период года;
4. Летний период года.

Все 4 раздела программы включают в себя коррекционно-развивающие задачи:

- Коррекция и развитие жизненно необходимых движений, связанных с передвижением, формированием основных локомоций – ходьбы, вертикальной позы, равновесия, ориентации в пространстве.
- Коррекция, развитие движений и психомоторных функций, связанных с самообслуживанием, обеспечивающим независимость, бытовыми и гигиеническими навыками, координация мелкой моторики рук, точность и быстрота движений, расслабление, дифференцировка усилий.
- Коррекция в развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости, подвижности в суставах, ловкости выполнения элементарных движений, необходимых для поддержания общей работоспособности, стабилизация состояния.
- Коррекция психоэмоционального состояния, которое достигается педагогическими приемами в организации занятий, включением игровых и соревновательных методов, нестандартного оборудования и инвентаря, музыки.
- Профилактика и коррекция в нарушении осанки, плоскостопия, сколиоза за счет использования сохраненных возможностей.
- Развитие интересов и склонностей в соответствии с возможностями организма, создание устойчивости социальных установок.

Воспитательные задачи:

- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и видами спорта в свободное время, потребности в систематических занятиях.
- Выработка организаторских навыков поведения занятий в качестве инструктора, капитана команды, судьи.
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.
- Формирование личности с нравственными, умственными, трудовыми и эстетическими потребностями.

Оздоровительные задачи:

- Охрана и укрепление здоровья ребенка.
- Совершенствование адаптационных и функциональных возможностей организма.
- Повышение умственной и физической работоспособности.

- Достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения.

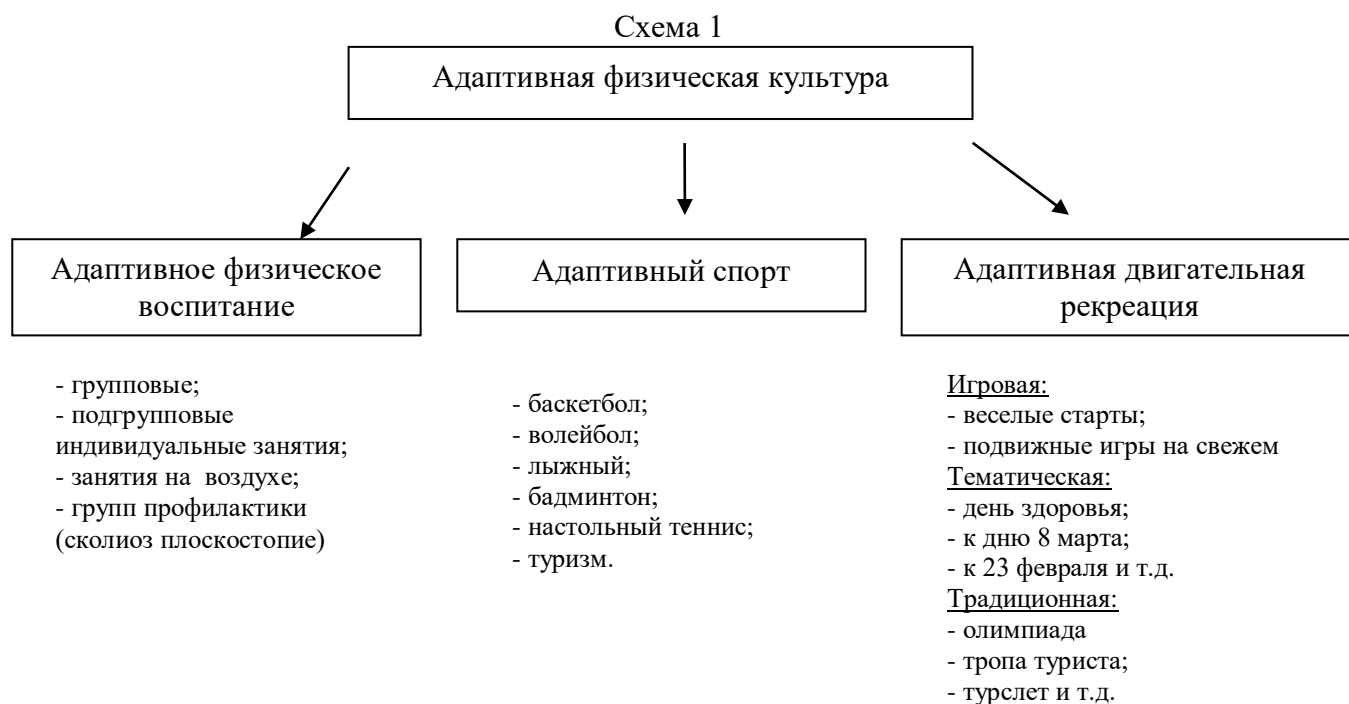
Образовательные задачи:

- Формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями.
- Формирование убеждений о том, что физическая культура служит для него объективной жизненной потребностью, способом, условием полноценной и полноправной жизни.
- Приобретение знаний об основных гигиенических правилах и требованиях.

Основной целью адаптивной физической культуры является социализация личности ребенка с ограничением в здоровье, поднятие уровня качества их жизни, наполнение ее новым содержанием, смыслом, эмоциями, чувствами.

В определении «адаптивная» заключается ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма ребенка с ограниченными возможностями.

Рассмотрим краткое содержание применяемых в работе руководителя физического воспитания основных видов адаптивной физической культуры и их общие задачи.



1. **Адаптивное физическое воспитание** направлено на формирование у детей с ограниченными возможностями комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека.

Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни.

2. **Адаптивный спорт** прежде всего направлен на формирование у детей с ограниченными возможностями высоких спортивных достижений и результатов в его различных видах, в состязаниях с детьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем.

Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры ребенка с ограниченными возможностями, приобщение его к общественно-историческому опыту в данной сфере и другим ценностям физической культуры.

3. **Адаптивная двигательная рекреация** направлена на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба и т.д.)

Рекреация – (от латинского гестео) означает восстановление, освежение сил, развлечение, отдых. Добавление «двигательная» означает, что в процессе восстановления, отдыха преобладает двигательная деятельность с использованием физических упражнений.

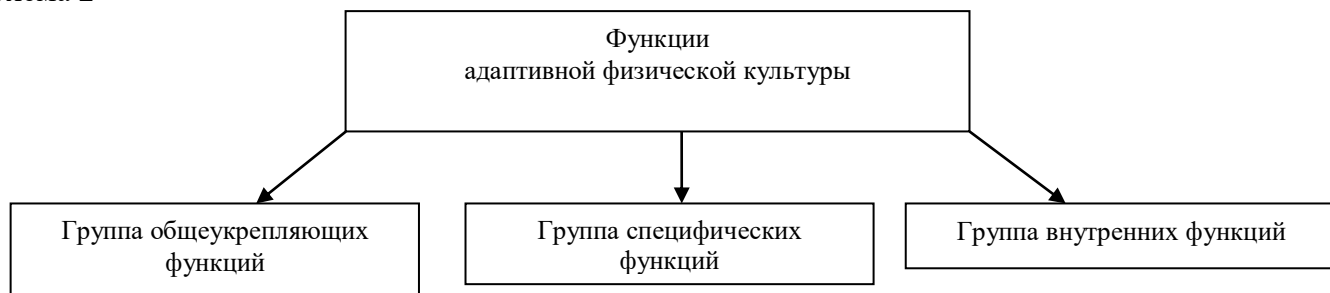
Адаптивная двигательная рекреация означает, что это вид двигательной активности, предназначенный для детей с ограниченными возможностями.

Радость победы, горечь поражения значительно активизируют эмоциональную и интеллектуальную сферу, наполняют ее чувствами, позволяют забыть о своих недугах и, в конечном счете, почувствовать. Что их жизнь полнокровна и одухотворена.

Таким образом, физкультура, оказывая благотворительное, оздоровительное и лечебное воздействие на детей, является к тому же и прекрасным средством и способом развития личности ребенка, вхождение в социум, завоевания своего социального пространства. В адаптивной физической культуре выделяются три основные группы функций:

- Группа общеукрепляющих (образовательная, воспитательная и др.);
- Группа специфических (физ.подготовку к жизни и труду, укрепление здоровья, развитие физических способностей, двигательных навыков и др.);
- Группа внутренних (функции компонентов физической культуры: физического воспитания, спорта, рекреации и реабилитации).

Схема 2



Максимальное развитие с помощью средств и методов физической культуры жизнеспособности ребенка, поддержание у него оптимального психофизического состояния предоставляет каждому ребенку возможность реализовать свой творческий потенциал, достичь результатов. Достаточно вспомнить имена – Алексей Маресьев и Валентин Дикуль, чтобы убедиться в том, что те или иные дефекты в здоровье не могут остановить людей поистине волевых, целеустремленных. И первой ступенью на этом пути может и должна стать физическая культура, позволяющая приобрести умения и навыки, качества и способности необходимые в любом виде человеческой деятельности.

Основные направления работы руководителя физического воспитания РЦ «Сосновая горка» – это поиск и применение рациональных средств, методов, организационных форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми имеющими разные отклонения в здоровье и разный возраст.

Если для здорового ребенка двигательная активность – обычная потребность, регулируемая повседневно, то для ребенка с ограничением в здоровье физические упражнения жизненно необходимы. И задача руководителя физвоспитания состоит в убеждении ребенка в том, что

физическая культура служит для него объективной жизненной потребностью, способом полноценной, полноправной жизни.

Данная деятельность имеет несколько направлений: обеспечение безопасной среды, организация обучающего процесса таким образом, чтобы он не вредил здоровью детей, использование методик соответствующих возрасту и возможностям детей, правильная организация двигательного режима и физкультурно-оздоровительной работы; формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни; взаимодействие с инструкторами ЛФК, педагогами-психологами, анализ состояния здоровья и учет результатов.

Руководителем физического воспитания разработана карта владения двигательными навыками по физической культуре. Проводится обследование физических возможностей каждого ребенка до реабилитации и на конец реабилитации, выявляется коэффициент эффективности.

Используются разные формы работы: индивидуальная, подгрупповая, групповая.

Физические упражнения (с учетом индивидуальных особенностей и диагноза) направленные на освоение правильной ходьбы, бега, прыжков, метания, навыков в равновесии и передвижении на лыжах, дают возможность организовать работу с учетом дозировки физических нагрузок и возрастных особенностей детей.

С ранней весны и до поздней осени занятия проводятся на свежем воздухе, на спортивной площадке, зимой происходит обучение, развитие и совершенствование техники и навыка ходьбы у детей на лыжах.

Занятия проводятся с высокой моторной плотностью, наличие спортивного инвентаря позволяет выполнять беговые, прыжковые, силовые, игровые и другие упражнения на развитие физических качеств и координационных способностей.

Творческая атмосфера на занятиях в немалой степени зависит от подготовки к нему. В занятия входят тщательно продуманное объяснение материала, постановка цели и задач в последовательности их реализации и решения, разъяснение сущности двигательного действия.

Материал располагается в строгой логической последовательности от простого к сложному; эстафета сменяется ведением баскетбольного мяча, имитационные упражнения – лазаньем по навесной лестнице, прыжковый бег – передачей мяча в парах, физическая нагрузка чередуется с эмоциональной разрядкой под музыку.

Широко используются различные варианты подвижных игр, основанных на соревновательных элементах, всевозможные игровые эстафеты с предметами. В работе применяется спортивный инвентарь: гимнастические палки, скакалки, мячи, кегли, скамейки, хоппы, обручи, модули и другие.

В ходе каждого занятия решаются оздоровительные и коррекционные задачи, при использовании разнообразных движений, в том числе по коррекции и профилактике нарушения осанки и плоскостопия, для укрепления отдельных мышечных групп, суставов.

Что касается здоровьесбережения, то на занятиях с соответствующим содержанием педагог формирует представление о физическом развитии и здоровом образе жизни, обучает самостоятельным занятиям физическими упражнениями с использованием их для досуга и отдыха.

В спортивно-игровом зале постоянно обновляется и приобретается новый инвентарь, использование которого способствует повышению эффективности занятий. (например: кондуктивное оборудование: вертикализатор, используемый в разных положениях, и каталочки на колесах).

I раздел программы

Осень (сентябрь – октябрь – ноябрь)

Содержание обучающего материала

Основы знаний:

- Значение физической культуры;
- Правила поведения и техника безопасности на спортивной площадке и в спортивном игровом зале;
- Самомассаж (приемы).

Строевые упражнения:

- Выполнение строевых команд;
- Перестроение в шеренги, колонны.

ОРУ:

- Для коррекция плоскостопия, сколиоза;
- Для формирования правильной осанки;
- Специальные беговые;
- Специальные прыжковые;
- В парах на сопротивление;
- С гимнастическими скакалками;
- С мячами для разных групп мышц;
- Типа зарядки.

Легкая атлетика:

- Низкий и высокий старт;
- Передача эстафетной палочки;
- Прыжки в длину с места;
- Метание мяча с разбега;
- Полоса препятствий.

Баскетбол:

- Виды приемов и передач;
- Ловля мяча двумя руками;
- Передача мяча в движении;
- Ведение мяча правой и левой рукой;
- Броски в кольцо с места, в прыжке;
- Действие 2-х направляющих против одного защитника.

Волейбол:

- Перемещение по площадке;
- Нападающий удар и блокирование;
- Прием мяча и передача через сетку;
- Верхняя прямая подача и нижняя прямая подача;
- Двухсторонняя игра с заданиями инструктора.

Пионербол:

- Перемещение по зонам;
- Прием, бросок через сетку на 3 шага;
- Двухсторонняя игра с заданиями инструктора.

Тематическое планирование (осень)

1. Занятие – знакомство – 1 занятие;
 2. Легкая атлетика – 4 занятия;
 3. Обучение приемам игры в волейбол – 5 занятий;
 4. Полоса препятствий – 1 занятие;
 5. Обучение приемам игры в баскетбол – 3 занятия;
 6. Обучение приемам игры в пионербол – 3 занятия;
- Итого – 17 занятий.

Содержание занятий 1 раздела (осень)

Занятие № 1

Тема: Занятие- знакомство

Цель: Инструктаж о правилах поведения и техника безопасности в игровом зале и на спортивной площадке.

Разучить технику низкого и высокого старта. Повторить строевые команды.

Разучить специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Игра в волейбол в кругу. ОРУ для формирования правильной осанки.

Занятие № 2

Тема: Знакомимся с эстафетой.

Цель: ОРУ с гимнастической палкой. Рассказать о первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, вывихах, растяжениях связок и мышц. Повторить с целью совершенствования виды старта. Учить передаче эстафетной палочки. Провести эстафету 3х3 для закрепления. Игра волейбол в кругу. Закрепить беговые упражнения.

Занятие № 3

Тема: Скорость движения.

Цель: Определение частоты сердечных сокращений. СУ, ОРУ. Провести ходьбу с изменениями скорости движения с изменением направления движения, тоже в беге. Разучить челночный бег, закрепить эстафетный бег. Подвижная игра «Перестрелки».

Занятие № 4

Тема: Прыгуны и метатели (обучение)

Цель: ОРУ, СУ. Закрепить низкий старт с преследованием. Разучить специальные прыжковые упражнения и прыжок в длину с места. Проверить скоростно-силовые качества. Челночный бег. Разучить технику метания мяча в даль, в цель. Игра с элементами соревнования и с использованием техники метания.

Занятие № 5

Тема: Прыгуны и метатели (закрепление)

Цель: ОРУ с учетом заболевания. СУ. Определение частоты сердечных сокращений. Закрепить специальные упражнения и прыжок в длину с места, закрепить метание мяча в даль, в цель. Игра «Перестрелки».

Занятие № 6

Тема: Прием и передача волейбольного мяча.

Цель: Разучить ОРУ с мячом, СУ, ДУ. Разучить передача мяча сверху, нижняя прямая передача. Выполнение в паре. Игра в волейбол в кругу.

Занятие № 7

Тема: Волейбольная площадка.

Цель: ОРУ в движении. СУ, ДУ. Разучить перемещение по площадке. Закрепить приемы и передачи мяча. Игра волейбол на площадке.

Занятие № 8

Тема: Обучение приемам подачи мяча. Волейбол.

Цель: Выполнение ОРУ, СУ, ДУ. Разучить верхняя прямая подача, нижняя прямая подача, прием мяча, передача через сетку. Игра в волейбол на площадке.

Занятие № 9

Тема: Двухсторонняя игра с заданиями

Цель: ОРУ, СУ, ДУ. Закрепить перемещение по площадке, выполнение подачи по заданию инструктора, закрепить виды подач, прием мяча, и передача через сетку. Игра «Волейбол по правилам».

Занятие № 10

Тема: Нападающий удар и блокирование.

Цель: ОРУ, СУ, ДУ. Разучить технику блокирования, игра под сеткой, закрепить виды и технику подач, прием мяча, и передача через сетку. Игра с заданиями инструктора.

Занятие № 11

Тема: Полоса препятствий.

Цель: ОРУ в паре. ДУ, СУ. Развивать быстроту перестроения движений, равновесие. Совершенствовать прием и передача мяча у стенки. Игра «Два мяча».

Занятие № 12

Тема: Прием, передача, ведение баскетбольного мяча.

Цель: ОРУ с мячом. ДУ, СУ. Разучить основные виды передачи мяча и ведение мяча. Провести эстафету с элементами соревнования с баскетбольным мячом. Развивать скорость движения и точность выполнения. Игра по упрощенным правилам.

Занятие № 13

Тема: Передача в движении, бросок мяча в кольцо.

Цель: ОРУ, ДУ, СУ. Закрепить виды передачи мяча, разучить передача мяча в движении. Учить ловле мяча после отскока от щита с последующим броском в кольцо. Закрепить правила игры в баскетбол.

Занятие № 14

Тема: Бросок в кольцо с места.

Цель: ОРУ, ДУ, СУ. Закрепить прием, передача в движении, ведение мяча. Разучить штрафной бросок, действия нападающего и защитника. Игра по правилам.

Занятие № 15

Тема: Пионербол.

Цель: ОРУ, СУ, ДУ. Учить перемещению по площадке. Передача мяча и техника приема мяча двумя руками. Прием мяча и бросок через сетку. Игра с заданиями инструктора.

Занятие № 16

Тема: Пионербол.

Цель: ОРУ, СУ, ДУ. Закрепить правила игры и перемещение по площадке. Разучить подача мяча в заданную инструктором зону. Игра с заданиями инструктора. Разучить игру «Два мяча».

Занятие № 17

Тема: Пионербол.

Цель: ОРУ, СУ, ДУ. Развивать умения думать, решать и применять приобретенные навыки и умения. Закрепить подача мяча по заданию инструктора. Игра на площадке.

II раздел программы

Зима (декабрь – январь – февраль)

Содержание обучающего материала

Основы знаний:

- Основные требования к одежде на уроках лыжной подготовки;
- Правила поведения и техника безопасности на уроках по лыжной подготовке;
- Утомление, признаки и меры предупреждения.

Строевые упражнения:

- Строевые команды;
- Построение в шеренги, колонны;
- Строевые команды с лыжами и лыжными палками.

ОРУ:

- Для коррекция плоскостопия, сколиоза;
- Для формирования правильной осанки;
- С гимнастической палкой;
- Со скакалкой;
- На гимнастических скамейках;
- С мячами для разных групп мышц;
- Типа зарядки.
-

Лыжная подготовка:

- Попеременный двушажный ход;
- Одновременные ходы;
- Переход с одного хода на другой;
- Одновременный бесшажный ход;
- Спуски, спуск с торможением;
- Подъемы в горочку;
- Коньковый ход.

Баскетбол:

- Передача мяча в парах (в движении);
- Ведение 2-х мячей;
- Действие нападающего против защитника;
- Игра с элементами баскетбола.

Волейбол:

- Передача мяча сверху с переменной мест;
- Игра в паре, в тройке, в кругу;
- Игра в колонне с переменной мест.

Подвижные игры:

- Игры разных народов;
- Десять передач;
- Живая корзина;
- Игры с использованием элементов волейбола, баскетбола и настольного тенниса.

Тематическое планирование (зима).

1. Занятие-знакомство – 1 занятие.
 2. Обучение лыжным ходам – 8 занятий.
 3. обучение приемам игры в баскетбол – 2 занятия.
 4. обучение приемам игры в волейбол – 3 занятия.
 5. разучивание подвижных игр – 2 занятия.
 6. полоса препятствий – 1 занятие.
- Итого – 17 занятий

Содержание занятий 2 раздела (зима)

Занятие №1

Тема: Занятие-знакомство.

Цель: ОРУ, имитация движений лыжника. Заинтересовать детей значением физической культуры, вызвать желание заниматься физическими упражнениями. Провести инструктаж о ТБ и правилах поведения на уроках по лыжной подготовке и в спортивном зале. Провести беседу о содержании занятий и требованиях к детям. Подвижная игра «Бег с преследованием».

Занятие №2

Тема: Лыжные ходы.

Цель: Разучить спортивные упражнения с лыжами. Учить чередование переменных ходов. – двушажного и четырех шажного, переход с одного хода на другой. Развивать умение самостоятельно оценить технику выполнения лыжного хода. Обучение равновесию и плавному переносу массы тела. Выполнение игровых заданий для развития равновесия.

Занятие №3

Тема: Скользящий шаг – руки за спиной.

Цель: ОРУ, СУ. Обучение основами требования к одежде на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при обморожении и признаки обморожения. Выучить скользящий шаг. Длительное скольжение на одной лыже, периодически отталкиваясь другой. Выполнение игровых заданий для развития координации движений.

Занятие №4

Тема: Согласованность движений.

Цель: ОРУ, СУ. Обучение согласованности движений рук, ног и туловища. Передвижение скользящим шагом держа палки за верхнюю треть. Закрепить скользящий шаг. Выполнение игровых заданий.

Занятие №5

Тема: Коньковый ход.

Цель: ОРУ, СУ. Разучивание конькового хода без палок., согласованность движений рук, ног и туловища. Движение коньковым ходом с применением палок. Выполнение игровых заданий.

Занятие №6

Тема: Спуск и подъем.

Цель: ОРУ, СУ. Изучить имитируя на месте и при движении вниз и вверх по склону. Разучить подъем «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», с палками и без палок. Выполнение игровых заданий.

Занятие №7

Тема: Спуск с торможением.

Цель: ОРУ, СУ. Закрепить подъем вверх по склону. Разучить торможением «плугом», «упором». Выполнение игровых заданий.

Занятие №8

Тема: Коньковый ход.

Цель: ОРУ, СУ. Закрепить согласованность движений рук, ног и тела в применении конькового хода. Закрепить подъемы и спуски. Выполнение игровых заданий.

Занятие №9

Тема: Лучший лыжник.

Цель: ОРУ, СУ. Развивать скоростно-силовые качества, выносливость в ходьбе на лыжах на определенную дистанцию. Выполнение игровых заданий, выявление лучшего.

Занятие №10

Тема: Полоса-препятствий.

Цель: ОРУ, СУ. Применять навыки ловкости и быстроту перестроения движений в преодолении полосы препятствий.

Занятие №11

Тема: Передача мяча.

Цель: ОРУ, СУ. Закрепить передачу мяча в кругу, в движении, в паре. Разучить игры с применением баскетбола, «Живая корзина», «Передай мяч».

Занятие №12

Тема: Готовимся играть в баскетбол.

Цель: ОРУ, СУ, ДУ. Выполнение игровых заданий и эстафет: овладение элементами баскетбола, тренировка умения распределять внимание, развитие точности, и быстроты движений. Разучить игру с элементами баскетбола «Встречная эстафета».

Занятие №13

Тема: Готовимся играть в волейбол.

Цель: ОРУ с мячом, СУ. Разучить игры с применением элементов волейбола. Закрепить технику прямой передачи мяча.

Занятие №14

Тема: Готовимся играть в волейбол.

Цель: ОРУ с мячом, СУ. Совершенствовать технику приемов и передач игры в волейбол. Передача мяча сверху с переменной мест. Игра в паре, в тройке, в кругу.

Занятие №15

Тема: эстафета с элементами волейбола.

Цель: ОРУ с мячом, СУ. Совершенствовать технику приемов и передач игры в волейбол. Провести эстафеты с применением элементов волейбола.

Занятие №16

Тема: Игры разных народов.

Цель: ОРУ в движении, СУ, ДУ. Разучить игры других народов и найти сходство. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости.

Занятие №17

Тема: Подвижные игры.

Цель: ОРУ, СУ, ДУ. Разучить игры, включающие бег, прыжки, метание, эстафеты. Развивать умение играть и организовать игру. Развитие ловкости, быстроты.

III раздел программы

Весна (март – апрель – май)

Содержание обучающего материала

Основы знаний:

- Правила поведения и техника безопасности в игровом зале и на спортивной площадке;
- Правила приема воздушных и солнечных ванн;
- Значение физических качеств.

Строевые упражнения:

- Строевые команды;
- Перестроение в движении.

ОРУ:

- Для коррекции плоскостопия и сколиоза;
- Для формирования правильной осанки;
- Специальные беговые;
- Специальные прыжковые;
- С мячами для разных групп мышц;
- С гимнастической палкой;
- На гимнастической скамейке;
- Типа зарядки.

Волейбол:

- Поддача мяча в заданную зону;
- Прием мяча и передача через сетку;
- Нападающий удар и блокирование;
- Верхняя и нижняя подача;
- Перемещение по площадке;
- Двухсторонняя игра с заданием инструктора.

Баскетбол:

- Ловля мяча после отскока от щита;
- Передача мяча одной рукой в движении;
- Броски в кольцо с разных точек;
- Взаимодействие игроков в нападении и защите.

Легкая атлетика:

- Прыжки в длину с места;
- Метание мяча с разбега;
- Полоса препятствий;
- Виды старта;
- Челночный бег, бег 60,100 м.;
- Эстафетный бег.

Пионербол:

- Перемещение по зонам;
- Прием, передача, бросок через сетку;
- Двухсторонняя игра с заданиями инструктора.

Тематическое планирование (весна)

1. Занятие-знакомство.
 2. Обучение приемам игры баскетбол – 3 занятия
 3. Обучение приемам игры волейбол – 3 занятия
 4. Полоса препятствий -2 занятия
 5. Обучение приемам настольного тенниса – 2 занятия
 6. Легкая атлетика – 2 занятия
 7. Подвижные игры на свежем воздухе – 2 занятия.
 8. Пионербол – 2 занятия
- Итого – 17 занятий

Содержание занятий III раздела (весна)

Занятие №1

Тема: Занятие - знакомство.

Цель: ОРУ, СУ. Заинтересовать детей, вызвать желание и потребность в занятиях физической культурой. Провести инструктаж по ТБ и правилам поведения в игровом зале и на спортивной площадке. Провести беседу о содержании занятий и требованиях детей. Игра «Городки», игры с мячом.

Занятие №2

Тема: Техника игры баскетбол.

Цель: ОРУ, СУ. Рассказать о технических приемах игры баскетбол (стойка, передвижение, ведение, ловля и т.д.). закрепить виды передач. Выполнение ведения мяча в разном направлении и с разной скоростью. Разучить правила передачи мяча, ведения мяча. Подвижная игра при обучении баскетболу «Баскетбольная корзина».

Занятие №3

Тема: Бросок мяча.

Цель: ОРУ, СУ. Закрепить правила ведения мяча и передачи мяча. Разучить правила бросков с места, в движении, бросок в прыжке. Игра с применением различных правил. Игра «Баскетбольная корзина».

Занятие №4

Тема: Тактика игры баскетбол.

Цель: ОРУ, СУ. Дать понятия значения слова «тактика». Разучить тактику нападения и защиты. Разучить упражнения для совершенствования техники игры. Подводящая игра «баскетбольная дорожка».

Занятие №5

Тема: Техника игры волейбол

Цель: ОРУ, СУ. Рассказать о технических приемах игры волейбол (перемещение, передача, подача и т.д.). Закрепить виды подач и приемы мяча. Разучить нападающий удар. Игра «Два мяча».

Занятие №6

Тема: Блокирование.

Цель: ОРУ, СУ. Закрепить виды передач и приемов мяча и нападающий удар. Разучить технику блокирования и его значение. Закрепить игру «Два мяча». Игра волейбол по правилам.

Занятие №7

Тема: Тактика игры волейбол.

Цель: ОРУ, СУ. Разучить тактику нападения и защиты. Разучить упражнения для совершенствования техники игры. Закрепление в игре.

Занятие №8

Тема: Полоса препятствий (в зале).

Цель: ОРУ, СУ, ДУ. Применять навыки ловкости, внимания, скоростно-силовые и быстроту перестроения движений в преодолении полосы препятствий. Совершенствовать базовые способности и элементы игры баскетбол и волейбол.

Занятие №9

Тема: Полоса препятствий (на улице)

Цель: ОРУ, СУ, ДУ. Применять навыки ловкости, скоростно-силовые и быстроту перестроения движений в преодолении полосы препятствий. Совершенствовать базовые способности и элементы игр баскетбол и волейбол.

Занятие №10

Тема: Техника игры настольный теннис.

Цель: ОРУ, СУ. Разучить специальные упражнения для совершенствования игры. Разучить технические приемы игры. Игра у стены и на одной половине поля.

Занятие №11

Тема: Техника игры настольный теннис.

Цель: ОРУ, СУ. Закрепить специальные упражнения с выполнением максимального числа ударов. Разучить технику игры в 2-ке и 4-ке. Игра на победителя.

Занятие №12

Тема: Виды старта.

Цель: ОРУ, СУ. Закрепить виды старта и технику эстафетного бега. Закрепить и совершенствовать техники прыжков с разбег и с места. Контрольный результат.

Занятие №13

Тема: Метатель.

Цель: ОРУ, СУ. Закрепить технику прыжков с разбега и с места. Совершенствовать технику метания в цель и на дальность в подвижных играх, эстафетах.

Занятие №14

Тема: Подвижные игры..

Цель: ОРУ, СУ. Развитие выносливости. Скоростно-силовых способностей, координационных способностей через закрепление прыжков, метания, эстафетного бега, челночного бега.

Занятие №15

Тема: Подвижные игры.

Цель: ОРУ, СУ. Развитие выносливости, ловкости, скоростных, координационных способностей, через закрепление развивающих игр с элементами волейбола, баскетбола.

Занятие №16

Тема: Техника игры пионербол.

Цель: ОРУ, СУ, ДУ. Рассказать о технических приемах игры пионербол. Разучить и закрепить виды подачи, приемов мяча и правила игры. Разучить игр «Два мяча».

Занятие №17

Тема: Тактика игры пионербол.

Цель: ОРУ, СУ. Разучить тактику нападения и защиты. Разучить упражнения для совершенствования игры. Подводящая игра «Два мяча»

IV раздел программы
Лето (июнь – июль – август)
Содержание обучающего материала

Основы знаний:

- Самоконтроль;
- Правила приема воздушных и солнечных ванн;
- Правила поведения и техника безопасности на спортплощадке;
- Влияние образа жизни на состояние здоровья.

Строевые упражнения:

- Строевые команды;
- Построение, перестроение в движении.

ОРУ:

- Для коррекции плоскостопия и сколиоза;
- Для формирования правильной осанки;
- Специальные беговые;
- Специальные прыжковые;
- С мячами для разных групп мышц;
- С гимнастической палкой;
- На гимнастической скамейке;
- Типа зарядки.

Легкая атлетика:

- Стартовый разгон с преследованием;
- Полоса препятствий;
- Виды старта;
- Челночный бег, бег 60, 100, 200 м.;
- Эстафетный бег;
- Прыжки через козла;
- Ходьба по бревну;
- Метание мяча с места, с разбега.

Волейбол:

- Движение по площадке по зонам;
- Прием подачи с низу;
- Вторая передача в зоны 2 и 4;
- Нападающий удар и блокирование;
- Виды подачи;
- Технические действия в нападении;
- Двухсторонняя игра с заданиями инструктора.

Баскетбол:

- Тактические действия во время игры;
- Виды передачи мяча;
- Ловля мяча после отскока от щита;
- Передача мяча одной рукой в движении;
- Броски в кольцо с разных точек;
- Взаимодействие игроков в нападении и защите;
- Двухсторонняя игра.

Пионербол:

- Тактические действия во время игры;
- Перемещение по зонам;
- Прием, передача, бросок через сетку;
- Двухсторонняя игра с заданиями инструктора.

Тематическое планирование (лето)

1. Занятие-знакомство – 1
 2. Легкая атлетика – 3
 3. Обучение приемам игры волейбол – 3
 4. Обучение приемам игры футбол – 3
 5. Обучение приемам игры баскетбол – 3
 6. Обучение приемам игры с набивным мячом – 1
 7. Полоса препятствий – 2
 8. Обучение приемам игры настольный теннис – 1
- Итого – 17 занятий

Содержание занятий IV раздела (лето)

Занятие №1

Тема: Занятие-знакомство.

Цель: Значение занятий на свежем воздухе, заинтересовать детей в необходимости занятий физической культуры. Провести инструктаж по ТБ и правилам поведения в зале и на свежем воздухе, о содержании занятий и требованиях детей. ОРУ, ДУ, СУ. Разучить игру «Два мяча», «Живая корзина».

Занятие №2

Тема: Старт и стартовый разгон.

Цель: СУ, ДУ. Совершенствовать технику положения низкого старта и стартового разгона. Способствовать развитию физических качеств. Разучить специальные беговые упражнения. Игра «Быстрая команда».

Занятие №3

Тема: Прыжок, бросок.

Цель: СУ, ДУ. Разучить специальные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. Повторить прыжок в длину с места, и метание в цель, в даль. Развитие физических качеств. Игра «Меткий стрелок».

Занятие №4

Тема: «Снайперы».

Цель: ОРУ, ДУ, СУ. Повторить технику метания, низкого старта и стартового разбега. Учить технику разбега прыжках в длину. Осуществлять подбор индивидуального разбега. Способствовать развитию физических качеств. Игры с прыжками. Провести учет по подтягиванию.

Занятие №5

Тема: Играем в волейбол.

Цель: ОРУ, СУ, ДУ. Совершенствовать ранее изученные виды приема мяча. Разучить упражнения для совершенствования приема и передачи мяча. Закрепить виды подачи мяча. Игра «Два мяча», «Волейбол 6Х6».

Занятие №6

Тема: Играем в волейбол.

Цель: ОРУ, СУ, ДУ. Разучить упражнения для совершенствования верхней прямой подачи. Разучить технику индивидуального и группового блокирования. Закрепить технику верхняя прямая подача. Игра волейбол через сетку.

Занятие №7

Тема: Играем в волейбол

Цель: ОРУ, СУ, ДУ. Разучить упражнения для совершенствования блокирования. Совершенствовать технику игры. Групповые и командные действия в нападении и в защите. Игра «Волейбол через сетку».

Занятие №8

Тема: Играем в футбол

Цель: СУ, ОРУ в движении, бег с изменением направления, ДУ. Разучить подвижные игры с мячом для техники передвижения и техники владения мячом. «Охотник», «Обманный мяч», «Игра с пасом». Разучить упражнения для совершенствования техники ударов по мячу и остановки мяча силой.

Занятие №9

Тема: Играем в футбол.

Цель: СУ, ОРУ в движении, бег с изменением направления. Разучить упражнения для совершенствования техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Закрепить разученные подвижные игры. Разучить игру с вбрасыванием мяча. Способствовать развитию физических качеств.

Занятие №10

Тема: Играем в футбол.

Цель: СУ, ДУ, ОРУ. Разучить упражнения для совершенствования действий против игрока с мячом и без мяча (отбор мяча). Выполнение комбинации из освоенных элементов техники перемещений и ведения мячом. Игра 3х3, 4х4, 2х2.

Занятие №11

Тема: Играем в баскетбол.

Цель: СУ, ДУ, ОРУ. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Разучить упражнения для совершенствования передвижения с изменением направления. Разучить передача мяча одной рукой с низу, с боку. Бросок в кольцо с разных зон.

Занятие №12

Тема: Играем в баскетбол.

Цель: СУ, ОРУ, ДУ. Разучить упражнения для совершенствования передачи мяча одной рукой с низу, с боку. Разучить варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей.

Занятие №13

Тема: Играем в баскетбол.

Цель: СУ, ОРУ, ДУ. Разучить упражнения для совершенствования ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Разучить варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие двигательных качеств.

Занятие №14

Тема: Играем в ручной мяч.

Цель: СУ, ОРУ, ДУ. Разучить передвижение, атакровка, повороты, стойки, ловля, передача мяча. Выполнение упражнений для совершенствования. Игра «Обведи партнера».

Занятие №15

Тема: Полоса препятствий (с использованием прыжков, бег с заданием, со скамейкой).

Цель: СУ, ОРУ, ДУ. Развитие быстроты перестроения движений, скоростно-силовых качеств, ловкости. Полоса препятствий с преследованием. Совершенствовать стартовый разгон, и технику прыжков.

Занятие №16

Тема: Полоса препятствий (с включением элементов баскетбола, волейбола, футбола).

Цель: Развитие быстроты перестроения движений, ловкости, глазомера. Совершенствовать технику броска в кольцо, ведение баскетбольного мяча, приемы волейбольного мяча, ведение футбольного мяча.

Занятие №17

Тема: Играем в настольный теннис.

Цель: СУ, ОРУ, ДУ. Разучить специальные упражнения для совершенствования техники приемов и передачи, подачи теннисного мяча. Развитие ловкости, быстроты, координации движений. Игра в настольный теннис на победителя.

Литература

1. Физкультура для учителя специальных медицинских групп 1-11 классы, К.Р. Манедов, 2008.
2. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классы, В.И. Лях, 2006.
3. Настольная книга учителя физической культуры, Л.Б. Кофман, 1999.

Журналы:

1. Физическая культура, гл. редактор А.В. Комаров, 2007.
2. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения, Г.П. Болонов, 2003.
3. Адаптивная физическая культура, С.П.Евсеев, Л.В. Шпапкина, 2000.
4. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушением опорно-двигательного аппарата. Михаэль Шоо, 2003.
5. Физическая культура, методическое пособие, В.И. Лях, 2007.