

**Федеральное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Абаканское специальное учебно-воспитательное учреждение
открытого типа»
(Абаканское СУВУ)**

РАССМОТРЕНО:
На заседании МО
Протокол № 6
от «10» июня 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом №51
от «20» июня 2019г

**АДАптированная рабочая программа
дополнительного образования
для детей с ОВЗ
«Юные олимпийцы»
для детей 11-18 лет**

г. Абакан 2019 г.

Пояснительная записка.

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся VII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования на базовом уровне, утвержденного 5 марта 2004 года приказ № 1089

Тематическое планирование рассчитано на 136 часов в год, из расчета 4 часа в неделю.

Спортивно-оздоровительная программа разработана на основе примерной программы по физической культуре (базовый уровень). Программа направлена на изучение физической культуры на базовом уровне, для достижения следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья.

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности.

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физ.воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упр. и базовыми видами спорта.

- освоение системы знаний о занятиях физ. культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и соц. ориентации.

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физ.упр.

Содержание программного материала в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). В связи с учетом особенностей образовательного учреждения, материально-технической базы, часы раздела «Гимнастика» заменены лыжной подготовкой, а так же распределены для занятий спортивными играми и легкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физ. качеств, умения и навыков.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды,

воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области являются:

- Соотнесенность с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений
- Направленность на реализацию принципа вариативности
- Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности
- Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

Цели физкультурно-спортивной программы.

Целью обучения является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью.

Задачи учебной программы.

- Расширение двигательного опыта
- Совершенствование функциональных возможностей организма
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.

- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения физкультурно-спортивной программы обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Нормативы по физической и технической подготовке

Упражнения	14 лет	15 лет
Бег 30м (сек)	4,9	4,7
Бег 400м (сек)		67,0
6-минутный бег (м)	1400	1500
Прыжок в длину с/м (см)	180	200
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,0	5,8
Бег 5x30м с ведением мяча (сек)		30,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	55
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	8	6

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)		10,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	12	20
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)		30
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)		45
Бросок мяча на дальность (м)		20

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики
Скоростные	Бег 60м. (с)	9.2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6м. (с)	12
	Прыжок в длину с места (см)	180
К выносливости	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	8.50
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков (с)	10.0
	Челночный бег 3x10м. (с)	8.2

Содержание учебного материала.

Раздел	Основное содержание материала	Кол-во часов
Основы занятий	Что разрешено и не разрешено. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	В процессе занятий
Основы знаний	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	2
Лёгкая атлетика	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	18

Метание	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	12
Прыжки	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат..	46
Мини-футбол	Влияние основных правил футбола на сознание обучающихся Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение задания. Ознакомление с техникой выполнения остановки катящегося мяча подошвой в движении и на месте, укрепление всех групп мышц и систем организма, развитие специальной выносливости. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления и с ним левой и правой ногой. Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра в мини-футбол. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении вбрасывания мяча.	70

	<p>Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления и с ним левой и правой ногой. комбинация из ранее освоенных элементов техники. Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра в мини-футбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры в мини-футбол. Остановка опускающегося мяча левой и правой ногой. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры в мини-футбол. Остановка опускающегося мяча левой и правой ногой. Ходьба и бег с заданием. Полоса препятствий на выносливость и силу. Упражнения в парах и группах. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра мини-футбол.</p>	
Настольный теннис	<p>Знать т/б на уроках по настольному теннису Знать теоретический материал по настольно Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок теннису Уметь играть в ближней и дальней зонах Уметь выполнять основные положения теннисиста. Уметь выполнять исходные положения, выбор места Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением) Уметь играть в защите Уметь играть у стола</p>	37
Итого		136

Перечень учебно-методического обеспечения

№	Спортивный инвентарь, оборудование	количество
1	Мячи волейбольные	10 шт.
2	Мячи баскетбольные	15 шт.
3	Мячи набивные	10 шт.
4	Мячи футбольные	3 шт.
5	Скакалки	10 шт.
6	Маты	2 шт.
7	Гранаты	8 шт.
8	Мячи для метания	3 шт.
9	Щиты и кольца баскетбольные	2 шт.
10	Стенка гимнастическая	6 пролётов

11	Теннисные мячи	3 шт.
12	Волейбольная сетка	1 шт.
13	Рулетка измерительная	1 шт.

Список рекомендуемой литературы для учителя

1. *Литвинов Е. Н.* Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся 5—7 кл. / Е. Н. Литвинов. – М., 2000.
2. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..
3. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005.
4. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
5. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура Учебник для 5–7 классов. – М., 2005.
6. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2006. – 62 с.