

государственное казенное учреждение социального обслуживания
Свердловской области «Социально-реабилитационный центр для
несовершеннолетних города Североуральска»

Принята:
Советом учреждения
Протокол № 4 от 28.08.2017 года

Утверждаю:
Директор ГКУ
«СРЦН города Североуральска»

С.А.Криворотова
« 0 » сентября 20 17 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «Общая физическая подготовка»

Автор:
Мамонтов Дмитрий Николаевич,
инструктор по физической культуре
Срок реализации программы 1 год

2017-2018 учебный год

Пояснительная записка.

Программа физической подготовки предназначена для дополнительного физкультурного образования воспитанников ГКУ «СРЦН города Североуральска».

Программой не предусматривается специализированная спортивная подготовка учащихся. Она не ставит своей целью достижение максимально высоких спортивных результатов в каком-либо виде спорта. Программа предназначена для привлечения к занятиям возможно большего числа учащихся специальных (коррекционных) школ. Основным условием для занятий в группах спортивно-оздоровительной направленности служит наличие разрешения врача специального коррекционного учебного заведения.

Программа предназначена для организации внеклассных и дополнительных физкультурных занятий воспитанников ГКУ «СРЦН города Североуральска»
Программой предусмотрено три года занятий

Программа может быть использована специалистами по адаптивной физической культуре.

Цель. Целью программы является повышение уровня физической подготовленности детей с ОВЗ от 10-18 лет и достижение ими гармоничности в физическом развитии.

1.1 Цель и задачи программы.

Целью программы является повышение уровня физической подготовленности детей с ОВЗ 10-18 лет и достижение ими гармоничности в физическом развитии.

В соответствие с целью программой решаются следующие задачи:

1. Развитие и коррекция двигательных качеств.
2. Закрепление базовых, двигательных умений и навыков.
3. Коррекция соматического состояния, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
4. Коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.);
5. Коррекция эмоционально-волевой сферы.

1.2 Недельная нагрузка и продолжительность одного занятия

Ввиду значительного отставания учащихся коррекционных школ, как в физическом, так и умственном развитии от нормы, программой предусматриваются меньшие величины недельной нагрузки по сравнению с программой для учащихся обычных ДЮО. Величина недельной нагрузки в

группах спортивно-оздоровительной направленности не должна превышать 6 часов.

Продолжительность одного занятия в группах СОГ-1-3 не должна превышать более 2 академических часов (90 минут).

1.3 Условия комплектования групп

Зачисление в группы спортивно-оздоровительной направленности производится по желанию поступающего и при согласии родителей (либо ближайших родственников) и воспитателя специального (коррекционного) учебного заведения.

1.4 Наполняемость групп и их состав

Количество занимающихся в группах спортивно-оздоровительной направленности 1-3 годов обучения - не менее 10 человек. Для повышения эффективности занятий рекомендуется включение в состав групп нормально развивающихся воспитанников - одной девочки и одного мальчика.

Группы спортивно-оздоровительной направленности рекомендуется комплектовать, учитывая принцип сохранения состава классов. Это обусловлено как организационными факторами (отпадает необходимость в длительном согласовании расписания), так и психологическими (исключается проблема привыкания детей друг к другу, есть больше возможностей учитывать межличностную совместимость).

Желательно, чтобы возраст занимающихся в группах спортивно-оздоровительной направленности соответствовал возрасту основной массы воспитанников специальных коррекционных школ.

Учебный план подготовки занимающихся в группах спортивно-оздоровительной направленности 1-3 годов обучения.

Разделы подготовки	Группы		
Теоретическая подготовка Общеразвивающие и корригирующие упражнения	ОФП-1	ОФП-2	ОФП-3
	8	8	8
	32	32	32
Развитие двигательных качеств	152	158	153
Развитие скоростно-силовых качеств	90	87	69
○ Беговые упражнения	14	17	14
○ Прыжковые упражнения	10	13	10
○ Метания	10	9	7
○ Упражнения “на быстроту реагирования”	10	9	7
○ Упражнения для развития силы мышц рук, ног и туловища	5	4	3

○ Подвижные игры с преимущественной направленностью на развитие скоростно-силовых способностей	7 44	9 35	7 28
Развитие общей выносливости	45	55	69
○ Ходьба и смешанное передвижение	7	11	7
○ Бег умеренной интенсивности	8	11	17
○ Передвижение на лыжах	8	11	17
○ Подвижные игры с преимущественной направленностью на развитие общей выносливости	32	22	28
Упражнения для развития гибкости	17	16	15
Обучение двигательным умениям и навыкам	98	86	85
○ Ходьба	10	10	10
○ Бег	8	8	8
○ Лазание	18	14	13
○ Прыжки	14	14	14
○ Метания	18	12	12
○ Передвижение на лыжах	10	10	10
○ Гимнастические упражнения	20	18	18
Воспитательно-образовательные мероприятия	10	10	10
Участие в соревнованиях(в т.ч. переводные нормативы)	12	18	24
Итого	312	312	312

2. Планирование учебно-тренировочного процесса в группах спортивно-оздоровительной направленности 1-3 годов обучения.

В программе дано соотношение средств на развитие основных двигательных качеств для групп спортивно-оздоровительной направленности отдельно по каждому году обучения, а также для каждого месяца.

2.1 Примерная схема распределения материала по неделе.

1 занятие

1. ОРУ без предметов и упражнения на гибкость
2. Подвижные игры с элементами ОРУ
3. Совершенствование двигательных умений и навыков

(на 1 неделе- ходьба и бег, на 2 неделе - прыжки на 3 неделе - метания и лазание на 4 неделе- гимнастические упражнения)

4. Эстафеты с элементами ОРУ
5. Релаксирующие подвижные игры

2 занятие

1. ОРУ с предметами
2. Подвижные игры с направленностью на развитие скоростно-силовых качеств
3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

(на 1 неделе- беговые упражнения на 2 неделе - прыжковые упражнения на 3 неделе- метательные на 4 неделе - беговые)

4. Упражнения для развития силы мышц
5. Эстафеты

3 занятие

1. ОРУ в движении и упражнения на гибкость
2. Подвижные игры с направленностью на развитие выносливости
3. Упражнения для развития общей выносливости

(1-3 недели- бег, ходьба либо лыжи - в зависимости от времени года на 4 неделе- соревнования)

4. Эстафеты с бегом

2.2. Содержание программного материала. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Упражнения данного раздела применяются в основном в подготовительной части занятия. Они служат для организации занимающихся, для подготовки их организма к основной части занятия и коррекции двигательных нарушений. Кроме того, эти же упражнения используются и при проведении круговой тренировки, а также соревновательно-игровых упражнений. Приведенные ниже упражнения, конечно же, не исчерпывают всего многообразия форм физической культуры, и преподаватель может использовать и другие упражнения, доступные занимающимся.

Корригирующие упражнения следует применять, учитывая индивидуальные особенности детей.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками.

1. Удерживание гимнастической палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой.
2. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой, над собой.
3. Подъем гимнастической палки с пола хватом сверху и опускание на пол.
4. Поворот палки из горизонтального положения в вертикальное по показу учителя.
5. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками.
6. Перехваты гимнастической палки.
7. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении.
8. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги.
9. Выполнение упражнений из исходного положения – гимнастическая палка за головой, за спиной, перед грудью: наклоны вперед, в стороны, приседания.
10. Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками хватом сверху.
11. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой.

С флажками.

1. Из исходного положения основной стойки подъем рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и в ходьбе.
2. Движения руками с флажками в ходьбе.
3. Разнонаправленные движения руками с флажками по показу учителя (“сигнальщики”).
4. Поочередное отведение рук вправо-влево с флажками в руках.
5. Простейшие комбинации изученных движений с флажками на счет 4 – 8 типа комплексов утренней зарядки.

С малыми мячами.

1. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной.
2. Подбрасывание мяча вверх.
3. Перебрасывание мяча с одной руки на другую.
4. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками.
5. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча.
6. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками.
7. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам.
8. Подбрасывание мяча двумя руками и ловля его одной рукой.
9. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой.

С большими мячами.

1. Подъем мяча вперед, вверх, опускание вниз.
2. Перекладывание мяча с одного места на другое.
3. Перекладывание мяча с одной руки в другую, броски вверх, удары о пол, о стенку и ловля его двумя руками.
4. Катание мяча сидя в парах, сидя по кругу, стоя на коленях.
5. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, кругом, после хлопка.
6. Подбрасывание мяча на руке (правой, левой) несколько раз подряд.
7. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе.
8. Перебрасывания мяча в кругу влево, вправо.
9. Удары мячом о пол поочередно правой и левой рукой.
10. Перекладывание мяча с руки в руку (с исходного положения – руки в стороны).
11. Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей.
12. Подбрасывание мяча вверх с хлопками руками и последующей ловлей.
13. Передача мяча в кругу влево и вправо.

Упражнения для развития навыков правильного дыхания.

1. Глубокое дыхание, подражая учителю. Вдох - нюхаем цветок, выдох - греем дыханием руки
2. Обучение умению согласования дыхания с различными движениями: вдох – при поднимании рук, отведении их в стороны, выпрямлении туловища, разгибании ног; выдох – при опускании вниз головы, при наклонах туловища и приседаниях.
3. Изменение глубины и темпа дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений.
4. Усиленное дыхание с движениями грудной клетки (на вдохе приподнимать надплечье, на выдохе сдавливать ладонями боковые поверхности грудной клетки).
5. Произвольное изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движений.
6. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений в различном темпе вместе с учителем: вдох медленно на 4 счета, выдох – резкий, короткий; вдох резкий, быстрый, выдох медленный на 4 счета; вдох спокойный на 3 – 4 счета, выдох спокойный на 3 – 4 счета.
7. Тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног, с преобладанием выдоха над вдохом.
8. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное) при выполнении упражнений без предмета.
9. Глубокое дыхание с движением рук.

Упражнения для формирования правильной осанки.

1. Принятие положения правильной осанки: стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками.
2. Из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками (обратить внимание при этом на отведение плеч слегка назад и на оптимальное выпячивание живота вперед), отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя исходное положение.
3. Стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперед, вверх, в стороны; приседать, касаясь стенки затылком и спиной.
4. Подъем гимнастической палки вверх широким хватом с отставлением ноги на носок.
5. Самостоятельное принятие положения правильной осанки стоя, сидя, лежа.
6. Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, отойти на 1, 2, 3 шага; последовательно расслабить мышцы шеи, плечевого пояса, рук, туловища, затем вернуться в исходное положение.
7. Выполнять различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильности осанки.
8. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.
9. Сохранение правильной осанки в ходьбе, удерживая небольшой груз в руках.
10. С небольшим грузом на голове подъем на носки.
11. Приседание с грузом на голове у вертикальной опоры, касаясь ее спиной и затылком.
12. Игры с принятием правильной осанки по заданию или сохранению ее на протяжении всей игры.
13. Ходьба с мешочком или дощечкой на голове, сохраняя правильную осанку.
14. Ходьба по бревну, по гимнастической скамейке с сохранением правильной осанки с разнообразными движениями рук, с остановками, перешагиванием через мяч, веревочку, поворотами.
15. Сохранение правильной осанки при перемене положения с закрытыми глазами.
16. Висы на перекладине и на гимнастической стенке.

Упражнения для коррекции нарушений развития моторики рук.

1. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание пальцев в кулак.
2. Разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак).
3. Сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой руками, поочередно, закрыв глаза

4. Круговые движения кистями в лицевой плоскости, вовнутрь и наружу.
5. Одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя.
6. Сжатие пальцами кисти малого мяча.
7. Поочередное противопоставление пальцев правой и левой руки.
8. Круговые движения кистями с сжиманием и разжиманием пальцев.
9. Отжимание от стены, скамейки ладонями рук с разведенными в стороны пальцами.
10. Перекладывание мелких предметов с места на место.
11. Руки в "замок" - круговые движения влево-вправо, вперед-назад
12. Перекладывание мячей разного диаметра.
13. Броски мяча о стены с разного расстояния и его ловля.
14. Удары мяча об пол и его ловля двумя руками, одной рукой. (Ловля мяча производится хватом сверху и хватом снизу.)

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.

Профилактика плоскостопия.

1. Сидя на гимнастической скамейке (на полу), сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, напряженные сгибания и разгибания пальцев ног
2. Тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком
3. Смыкание и размыкание стоп;
4. Прокатывание стопами каната;
5. Захватывание стопами мешочка с песком (мяча) с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду.
6. Ходьба по ребристой доске.
7. Ходьба с наступанием на канат, на гимнастическую палку, на рейки лестницы, положенных на пол.
8. Приседание на носках, на всей ступне.
9. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднятие ее над полом, удерживание пальцами ног.
10. Захватывание стопой предметов с подниманием их от пола и подбрасыванием вверх.
11. Сжатие кистями рук эспандера.
12. Передача мяча по кругу ногами, стопы ног обхватывают мяч.
13. Катание мяча одной ногой с прыжками на другой

ПРИЛОЖЕНИЕ.

Упражнения для совершенствования равновесия.

1. Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см.
2. Стойка на носках (3 – 4 с).
3. Ходьба по доске, положенной на пол.
4. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.
5. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки на пояс.
6. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, обруч, гимнастическая палка, флаг).
7. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различными движениями рук.
8. Ходьба по наклонной скамейке (высота верхнего конца скамейки 30 – 40 см).
9. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы высотой 10 – 15 см.
10. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.
11. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.
12. Ходьба по полу по начерченной линии.
13. Лазанье по гимнастической стенке, вверх, вниз разноименными и одноименными способами, попеременно приставляя сначала руку, затем ногу (например, начиная правой ногой и левой рукой, правой ногой и правой рукой).
14. Лазанье по гимнастической стенке в стороны приставными шагами.
15. 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°).
16. Лазанье с опорой на стопы и кисти рук.
17. Подлезание под препятствие высотой 30 – 40 см, ограниченное с боков (например, стул).
18. Перелезание через препятствие высотой 30 см.
19. Вис на канате с помощью рук и ног.
20. Вис на канате, опираясь ступнями на узел. Раскачивание на канате, сидя на узле.
21. Равновесие на одной ноге со сменой положения руки и другой ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая в сторону, нога в сторону, руки в стороны: нога назад, руки вверх.

22. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном.
23. Поворот кругом переступанием и вставанием на колено на гимнастической скамейке.
24. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.
25. Равновесие на одной ноге на полу («ласточка») с опорой (2 – 3 с).
26. Поворот кругом на гимнастической скамейке на одной ноге с шагом другой вперед.
27. Ходьба по бревну (низкому) с различным положением рук.

1.1. Развитие физических качеств.

Поскольку в школьной программе по физическому воспитанию развитию физических качеств уделяется недостаточно времени, данная программа отводит большее время на данный раздел.

При развитии физических качеств рекомендуется следующее соотношение средств и методов: 20% - метод строго регламентированного упражнения;

50% - соревновательно - игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты, различные полосы препятствий;
30% - “круговая тренировка”.

Рекомендуется следующая схема развития физических качеств: вначале выполняется упражнение, рекомендованное программой, затем это же упражнение выполняется в соревновательно-игровых условиях по принципу “кто сильнее”, “кто быстрее”, кто дальше” и т.д.

По мере овладения техникой, упражнение может применяться в круговой тренировке, соревновательно-игровых упражнениях и подвижных играх.

В качестве главных средств развития двигательных качеств в программе предлагается использовать подвижные игры и соревновательно-игровые упражнения. Под термином “соревновательно-игровые упражнения” понимается использование различных эстафет, а также обычных упражнений, выполняемых в соревновательных условиях или с дополнительной эмоциональной окраской.

Подвижные игры в силу присущих им особенностей являются средством комплексного совершенствования двигательной деятельности. Несмотря на то что игры часто включают в себя действия, избирательно направленные на совершенствование одного из двигательных качеств, их следует рассматривать как упражнения общего физического воздействия. Ни одна подвижная игра не может служить средством развития какого-то одного качества. Поэтому мы говорим лишь о преимущественной направленности игр и игровых упражнений на развитие какого-то качества.

1.1.1. Развитие скоростно-силовых качеств

1.1.2. Скоростно-силовые упражнения в беге

СОГ-1:

Ходьба в быстром темпе в течение 5-10 секунд

Бег на отрезках от 10 до 15 м.

Прыжки в быстром темпе с продвижением вперед по 20-30 м.

Челночный бег - 4 x 10 м.

СОГ-2:

Бег на отрезках от 15 до 20 м.

Бег со старта с гандикапом.

Бег с применением прыжков под звуковые сигналы

СОГ-3:

Бег на отрезках от 20 до 30 м.

бег на месте

Бег в упоре

Скоростно-силовые упражнения в прыжках

Прыжки на двух на месте вверх

Прыжки с продвижением вперед

Многоскоки

Прыжки с места в длину.

Прыжки с разбега в длину.

Прыжки с разбега в высоту.

Скоростно-силовые упражнения в метаниях

Метание мячей различного размера левой, правой, обеими руками, из-за головы на дальность.

Метание мячей различного размера левой, правой, обеими руками, из-за головы в цель.

То же из различных исходных положений.

Броски набивного мяча левой, правой, обеими руками от груди, из-за головы, вперед.

Метание различных предметов на дальность с места и с разбега.

Упражнения “на быстроту реагирования”.

1. По сигналу из положение сидя - быстро встать, начать бег.

2. То-же из других исходных положений.

3. В беге по сигналу изменение направления.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног и туловища.

Для равномерного развития силы всех мышц соревновательно-игровые упражнения выполняются из различных исходных положений и применяются таким образом, чтобы они воздействовали на все группы мышц. Следует чередовать нагрузки на мышцы ног, рук, туловища, а также различные исходные положения.

Упражнения для развития силы мышц рук

1. Сгибания-разгибания рук
 - а. От гимнастической стенки
 - б. От гимнастической скамейки
 - в. От пола
2. Подтягивание на перекладине
 - а. На низкой из виса лежа.
 - б. На высокой
3. Передвижение в висе на руках по горизонтальной лестнице
4. Из положения руки и пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу.

Упражнения для развития силы мышц ног.

1. Приседания
 - а. На двух ногах
 - б. На одной ноге, держась рукой за гимнастическую стенку
 - в. С набивными мячами разной массы за головой
 - г. На одной ноге без опоры
2. Из положения лежа на спине сгибания - разгибания ног с грузом.
3. Выпрыгивания
 - а. Из положения полуприседа
 - б. Из положения "упор присев"
 - в. Из упора присев с грузом (набивной мяч)
4. Лазания по гимнастической стенке;

Упражнения для развития силы мышц туловища.

1. Наклоны туловища вперед - назад, влево-вправо.
2. Наклоны туловища вперед - назад, влево-вправо с набивными мячами
3. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке.

4. Лежа на спине, поднимание прямой ноги и сгибание, поочередное сгибание и разгибание ног («велосипедист»).

5. Лежа на спине на матах, поднять правую ногу вперед. То же левой.

6. Упор сидя сзади, поднять правую ногу вперед. То же левой.

7. Поочередное поднимание ног правой-левой из положения сидя в упор сзади на гимнастической скамейке.

8. Лежа на животе, руки за голову; прогнуться, поднимая одновременно туловище и ноги.

9. Лежа на спине, на груди, подтягивание на руках, на наклонной гимнастической скамейке.

10. Стоя на четвереньках, наклоны, повороты головы, туловища, поочередное отведение рук, ног, напряженное прогибание.

11. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук и положениями рук в различных исходных положениях.

12. Повороты туловища налево, направо с движениями рук.

13. Упоры присев, переход из упора присев в упор лежа, седы с различными положениями рук и ног.

14. Выпады влево, вправо, вперед, назад с движениями рук.

15. Махи ногами вперед, назад, влево, вправо, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

Подвижные игры с направленностью на развитие скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые качества особенно хорошо развивается в играх, где сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела или его частей в пространстве

В игре не следует применять с новичками в большом объеме упражнения с околопредельными и предельными нагрузками. Эмоциональный подъем часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

Игры, содействующие развитию скоростно-силовых качеств, рекомендуется проводить в начале тренировочного урока до наступления утомления. Важно предварять играм для преимущественного развития скоростно-силовых качеств небольшую разминку, а в ходе игр и эстафет устраивать минутные интервалы для отдыха.

1.1.3. Развитие общей выносливости

Общая выносливость вырабатывается при выполнении упражнений слабой или средней интенсивности в течение продолжительного периода времени. В упражнении должны участвовать многие мышечные группы.

Высокие требования предъявляются к сердечно-сосудистой и дыхательным системам организма.

Ходьба и смешанное передвижение

Под смешанным передвижением понимается использование бега в сочетании с ходьбой. Дети младшего школьного возраста еще не всегда могут длительное время бегать и рекомендуется по возможности более часто использовать смешанное передвижение.

СОГ-1

Ходьба в быстром темпе.(20-30 сек х 3-4 раза)

Ходьба в среднем темпе 5-10 мин.

Ходьба в медленном темпе до 15-20 минут

Смешанное передвижение на расстоянии до 500 м (с чередованием ходьбы и бега на отрезках по 40-50 метров)

СОГ-2

Ходьба в быстром темпе.(30-40 сек х 3-4 раза)

Ходьба в среднем темпе 10-15 мин.

Ходьба в медленном темпе до 20-25 минут

Смешанное передвижение до 800 (отрезки по 60-70 м)

СОГ-3

Ходьба в быстром темпе.(40сек-1 мин х 4 - 5раз)

Ходьба в среднем темпе 15-20 мин.

Ходьба в медленном темпе до 25-30 минут

Смешанное передвижение до 1 км (отрезки по 80-100 м).

Бег умеренной интенсивности

СОГ-1 Медленный бег до 5 мин.

СОГ-2 Медленный бег до 8 мин.

СОГ-3 Медленный бег до 10 – 12 мин.

Передвижение на лыжах

СОГ-1:

Передвижение на лыжах за одно занятие до 1 – 1,5 км

СОГ-2:

Передвижение на лыжах 1,5-2 км

СОГ-3:

Передвижение на лыжах 2-2,5 км

Подвижные игры с направленностью на развитие выносливости.

Из-за продолжительности упражнений для развития выносливости рекомендуется применение подвижных игр для привлечения к ним интереса.

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления.

При соответствующей методике многие игры могут стать средством развития выносливости. Для этого существуют такие методические приемы, как

- 1) уменьшение количества игроков при сохранении размеров поля;
- 2) увеличение размеров площадки, усложнение приемов игры и правил при неизменном количестве играющих;

1.1.4. Развитие гибкости.

Развитие гибкости и подвижности в суставах осуществляется в следующих упражнениях, выполняемых с максимальной амплитудой:

- махи, рывки, наклоны, сгибания, разгибания, пронация, супинация конечностей;
- пассивные движения с использованием собственной силы, с отягощениями в уступающем режиме;
- пассивные движения, выполняемые с помощью партнера.

2.1. КОШЕЧКА. ИП: Встать на колени. Прямые руки на уровне плеча на полу. опустить голову максимально выгнуть спину. вдох. Сесть на пятки. Прямые руки перед коленями, пальцы вперед. Голова поднята. Прямые руки мнутя вперед, грудь опускается к полу, таз поднимается, голова поднята. Вернуться в ИП.

2.2. КНИЖКА. ИП: Сесть 1 позу прямого угла (нога вперед). Руки вверх, ладони вперед (вдох). Не сгибая ног, согнуться вперед, чтобы руками достать пальцы ног. Голова опущена лбом к коленям (выдох). Задержаться, вернуться в ИП.

2.3. ПТИЦА (ЧАЙКА). ИП: Сесть под прямым углом к полу, ноги развести шире, носки оттянуть». Руки в стороны параллельно полу, голова прямо. Наклониться вперед, касаясь руками пальцев ног, Колени не сгибать. *Стараемся головой коснуться пола, а затем лечь на пол всем корпусом. Задержаться, вернуться в ИП.

2.4. СТРАУС. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Не сгибая ног, наклоняться, пока голова не окажется между ног(выдох). Руки соединить сзади над головой, задержаться в этом положении, вернуться в ИП, вдох.

2.5. УЛИТКА ИП: Лечь на спину, руки вдоль тела, ладони вниз. Медленно поднять прямые ноги, затем таз, спину, оставаясь в опоре на плечах. Занести ноги за голову, пока пальцы не коснутся пола подальше над головой. Задержаться, вернуться в ИП.

1.2. Обучение двигательным умениям и навыкам.

Для обучения двигательным навыкам следует провести деление занятий по блокам. На первых 2-3 занятиях блока - обучение двигательным умениям, на последующих 2-3 - их закрепление в игре.

Включая в игры обучение двигательным умениям и навыкам, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с применением максимальных усилий, если это не применялось на тренировках при формировании навыка.

Игра выступает как средство совершенствования навыка. Навык, используемый в условиях игры, становится не только устойчивым и стабильным, но и гибким, вариативным. Это может привести к возникновению нового, более совершенного, умения. Ученик приобретает способность применять освоенный навык в целостной деятельности, выбирать для каждого случая наилучшие варианты выполнения действия. Вот почему преподавателю сначала следует давать в игре задания «кто выполнит задание правильное, точнее», а уж после этого – «кто быстрее, больше» и т. п.

Примерные игры для совершенствования двигательных умений.

СОГ-1

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Вот так поза», «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

Игры с бегом и прыжками: «Гуси-лебеди», «Октябрюта», «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам», «Кошка и мышки».

СОГ- 2

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Часовые и разведчики», «Передал и садись», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг».

Игры с бегом: «Бег за флажками», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место».

Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка».

Игры с метанием и ловлей: «Гонка мячей в колоннах», «Кто дальше бросит», «Снайперы», «Охотники и утки».

СОГ- 3

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Перетягивание в парах», «Фигуры», «Светофор».

Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем», «Кто обгонит», «Пустое место», «Бездомный заяц».

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

1.2.1. Ходьба

СОГ-1

Обучение навыку правильной ходьбы: правильная осанка, правильное движение рук, правильное дыхание.

Ходьба парами и по кругу, взявшись за руки. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Шаг на месте. Ходьба по канату, положенному на пол, ходьба по ребристой доске. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.

Переход с ходьбы на бег.

СОГ- 2

Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба приставными и скрестными шагами.

Обучение остановке во время движения шагом и бегом.

СОГ-3

Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук – вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба с закрытыми глазами. Ходьба в полуприседе. Ходьба выпадами. Ходьба перекрестом с пятки на носок.

1.2.2. Бег

СОГ-1

Обучение навыку правильного бега: правильная осанка, правильное движение рук, правильное дыхание.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и с забрасыванием голени назад, на прямых ногах, с подниманием прямых ног вперед и с отведением их назад. Бег с изменением направления (вперед, назад, боком) и скорости, с внезапными остановками.

Бег в колонне друг за другом.

Бег в коридоре 30 – 40 см.

Переход от семенящего бега к ускорению

СОГ- 2

Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезания под сетку, обегание стойки и т. д.).

Бег из различных И.П.

Высокий старт. Перебежки группами и по одному
бег с вращением туловища

Бег в парах.

СОГ-3

Бег скрестными шагами (боком, вперед).

Бег змейкой, бег по кругу.

Бег с изменением направления и скорости по сигналу

1.2.3. Лазания и перелазания.

1. Движение на четвереньках в медленном темпе по коридору шириной 15 – 20 см.
2. Движение на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук края скамейки.
3. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек (высота ноги – на 5-й рейке): из исходного положения стоя на полу взяться двумя руками за рейку на уровне головы. Поставить на первую рейку сначала одну ногу, затем другую, переставить поочередно руки на следующую рейку и т. д. Спускаться тем же способом.
4. Подлезание под препятствие, высота 40 – 50 см (под коня, козла, гимнастическую палку, веревку).
5. Перелезание через препятствие высотой 30 – 40 см .
6. Пролезание через гимнастические обручи (3 – 4 обруча на расстоянии 50 см).
7. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20') одноименным и разноименным способами. То же по гимнастической стенке.
8. Передвижение на четвереньках на полу по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость.
9. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом (расстояние между скамейками – 20 – 30 см) .
10. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (скамейка под углом 50') вверх и вниз на четвереньках разноименным.
11. Вис на рейке на руках: девочки висят в течение 5 – 10 с, мальчики – в течение 15 – 25 с (расстояние ног от пола – 10 см).

1.2.4. Прыжки.

СОГ-1

Прыжки на двух на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.

Многоскоки на отрезках до 10 м.

Подпрыгивание вверх на месте с касанием рукой висящего предмета (мяча).

Прыжки в длину с места.

СОГ-2

Прыжки на одной на месте, с продвижением вперед, в стороны.

Прыжки в глубину с высоты 30 – 40 см с мягким приземлением и с отскоком.

Прыжки в длину и высоту с шага.

Прыжки с небольшого разбега в длину.

Прыжки с прямого разбега в высоту.

СОГ-3

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед на отрезке 10 м.
Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.

Прыжки на одной на отрезке до 15 м.

Многоскоки на отрезке до 20 м.

Прыжки на мягкое возвышение высотой 30 – 50 см.

Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание»
(основное внимание – мягкому приземлению).

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат от места толчка.

1.2.5. Метания.

СОГ-1:

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной рукой.

Прием и передача мяча, флажков, эстафетных палочек в шеренге, по кругу, в колонне.

Произвольное 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.

Метание большого мяча снизу на дальность и в цель.

СОГ-2:

Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.

Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность и в цель

Метание с места правой и левой рукой малого мяча.

СОГ-3:

Метание мяча с места в цель.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.

Метание теннисного мяча на дальность с одного шага по коридору шириной 15 м.

Броски набивного мяча (1 кг) различными способами (из-за головы, от груди) двумя руками.

1.2.6. Гимнастические и акробатические упражнения.

СОГ-1

Построение в одну шеренгу.

Построение в колонну по одному.

Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.

Различные упражнения на гимнастической стенке индивидуальные и парные.

То же на гимнастической скамейке.

Висы, упоры

СОГ-2

Групповые упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения в лазании по канату, шесту, лестнице, в перелезании и подтягивании.

Простые висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях, бревне).

Стойка на лопатках

Кувырок вперед.

СОГ-3

Прыжки через козла.

Кувырок назад.

1.2.7. Лыжная подготовка.

СОГ- 1

Скользкий шаг.

Поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж.

Спуски в высокой стойке

СОГ- 2

Подъем ступающим шагом 20 – 30 м, спуски со склона длиной 20 – 30 м в основной стойке (крутизна склона – 4 – 6').

СОГ- 3

Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием в движении.

1.3. Теоретическая подготовка.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо давать детям наиболее важные сведения, необходимые для физического образования по следующим разделам: гигиенические знания и навыки, спортивный инвентарь, спортивные соревнования, правила поведения на занятиях, влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.

Занятия по теоретической подготовке лучше проводить в форме бесед с активным участием учеников. Беседы рекомендуется проводить до начала занятий в течение 5-10 минут. Также рекомендуется согласовывать материал бесед с предстоящим занятием.

Примерные темы для теоретической подготовки:

СОГ-1:

Форма одежды на занятиях и гигиена одежды.

Правила поведения и передвижения на занятиях.

Техника безопасности и правила пользования спортивными снарядами

Сведения о правильном дыхании при занятиях физической культурой

Личная гигиена.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание).

Названия игр, инвентаря, оборудования

Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья;

СОГ-2

Техника безопасности и правила пользования спортивными снарядами

Предупреждение травм во время занятий ФК.

Значение утренней гимнастики и ее влияние на организм детей.

Общий режим дня.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила их применения.

Противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

Спортивный костюм и обувь для занятий физической культурой на улице и в закрытом помещении, на открытом воздухе.

Краткие сведения о правилах соревнований по легкой атлетике, лыжным гонкам, спортивным играм.

Названия снарядов и гимнастических элементов.

СОГ-3

Предупреждение травм во время занятий ФК.

Совершенствование человека под воздействием физических упражнений.

Самоконтроль при занятиях физической культурой (признаки утомления, контроль за ЧСС).

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Составление и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики.

1.4. Воспитательно-образовательные мероприятия

При проведении воспитательно-образовательных мероприятий следует использовать различные формы: собрания занимающихся группы, индивидуальные и групповые беседы, лекции, встречи со спортсменами, проведение вечеров, посвященных подведению итогов соревнований.

В ходе осуществления воспитательно-образовательной работы следует использовать такие формы, как:

- внедрение практики поощрений за успехи воспитанников как в спортивной, так и в общественной работе,

- активное привлечение новых воспитанников ко всем общественным мероприятиям, с конкретными поручениями и контролем за их выполнением.

К числу воспитательно-образовательных мероприятий относится труд, связанный с обеспечением условий для занятий спортом - мелкий ремонт личного спортивного инвентаря и одежды, коллективная работа по подготовке мест занятий и т.п..

Целесообразно посещать учебно-тренировочные занятия воспитанников без нарушений в развитии, с целью наблюдения за традициями, принятыми у них.

1.5. Соревнования и прием контрольно-переводных нормативов.

Соревнования занимают важное место в занятиях физической культурой. Это обусловлено тем, что основная черта соревновательного метода - сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества. Фактор соперничества создает особый эмоциональный физиологический "фон", который усиливает воздействие физических упражнений и физических упражнений.

Объем часов, предназначенных для данного раздела можно использовать для сдачи приемных и переводных нормативов. Но более важным представляется возможность участия детей в соревнованиях. Желательно, чтобы ежемесячно дети участвовали как минимум в одном соревновании - либо школьного либо более крупного значения. При проведении соревнований рекомендуется использовать принципы, присущие международному движению Special Olympics.(см. соответствующую литературу по Special Olympics).

Соревновательный метод применяется для решения разнообразных педагогических задач—воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способности рационально использовать их в усложненных условиях. Сравнительно с другими методами физического воспитания он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода в воспитании морально-волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др. Необходимо, однако, помнить, что фактор соперничества и связанные с ними отношения могут способствовать формированию не только положительных, но и отрицательных черт характера (эгоизма, чрезмерного честолюбия, тщеславия и т. п.). Поэтому соревновательный метод оправдывает свою роль в нравственном воспитании лишь при условии высококвалифицированного педагогического руководства.

Список использованной литературы.

1. Астафьев Н.В., Михалев В.И. Лыжные гонки: Программа для ДЮКФП (для детей, подростков, юношей и девушек с легкой степенью умственной отсталости).-Омск: СибГАФК, 1997.- 60 с..

2. *Баскетбол*. Программа развития спортивных умений и навыков. Официальные правила соревнований.- М.: Советский спорт, 1993.- 96 с.

3. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта.- Метод.пособие.- М.: Советский спорт, 2004.- 96 с.

4. *Гимнастика спортивная. Гимнастика художественная*. Программы развития спортивных умений и навыков. Официальные правила соревнований.- М.: Советский спорт, 1995.- 184 с.

5. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие - М.: Советский спорт, 2000. - 240 с.

6. Литош Н.Л., Астафьев Н.В., Коновалов В.Н. Легкоатлетическое многоборье: Программа для ДЮКФП (для детей, подростков, юношей и девушек с легкой степенью умственной отсталости).-Омск: СибГАФК, 1997.- 60 с.

7. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Уч.пособие.- М.: Советский спорт, 2003.- 184 с.

8. Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и физкультурно-спортивных клубов инвалидов и лиц с отклонениями в развитии. Сб.матлов/Сост. Н.А.Сладкова.- М.: Советский спорт, 2003.- 182 с.

9. Сахоненко А.А., Астафьев Н.В., Литош Н.Л. Общая физическая подготовка: Программа дополнительного физкультурного образования умственно отсталых детей 8-11 лет с направленным развитием физических качеств.-Омск: СибГАФК, 1998.- 70 с.

10. Типовая программа по лыжным гонкам (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в состоянии здоровья)/Сост.Н.А.Сладкова, Н.В.Астафьев, Т.М.Гаврилова, Р.А.Толмачев.- М., 2002.- 37 с.

11. Типовая программа по плаванию (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в состоянии здоровья)/Сост..- М., 2002.- 37 с.

12. Типовая программа по настольному теннису (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в состоянии здоровья)/Сост. Н.А.Сладкова.- М., 2003.- 37 с.

13. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации/Автор-сост.А.В.Царик.- М.: Советский спорт, 2003.-576 с.