

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ПРОФИЛЬНЫЙ ЦЕНТР
КОВДОРСКОГО РАЙОНА**

Принято на заседании
педагогического Совета
протокол №1
03.09.2015

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДОД ДООПЦ

Неустроева И.С. Неустроева

« 4 » сентября 2015 года

**Дополнительная предпрофессиональная коррекционная
программа в области физической культуры и спорта**

Программа рассчитана на детей
и подростков в возрасте **от 10 лет**

Срок реализации программы - **2 года**

Составитель программы: Петрова Н.В.,
методист ДООПЦ

г. Ковдор

2015

СОДЕРЖАНИЕ:

- I. Титульный лист.
- II. Пояснительная записка.
- III. Учебно-тематический план.
- IV. Содержание изучаемого курса.
- V. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.
- VI. Список литературы.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа

Дополнительная предпрофессиональная Коррекционная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей является **предпрофессиональной**. Программа составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008), Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными документами Министерства образования и науки Российской Федерации и Минспорттуризма России регламентирующих работу учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте **от 10 лет**.

Срок реализации программы - **2 года**.

Программа по форме организации является **общедоступной**, по времени реализации: **двухлетней**; программа **модифицированная**.

Коррекционная программа **разработана** на основе: Комплексной программы физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Москва «Просвещение». - 2012.

При составлении программы использовались:

Программа специальной (коррекционной) образовательной школы восьмого вида: 5 – 9 кл.: В 2 сб./ Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – Сб. 1. – 232с.

Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организация игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 160 с.

Дополнительная предпрофессиональная Коррекционная программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей «Оздоровительная программа для детей обучающихся в учреждениях VIII вида» предназначена для занятий по оздоровительной работе для физкультурно – оздоровительных групп детей с умственной отсталостью.

Цель программы:

- 1) Активизация защитных сил организма ребенка;
- 2) Укрепление и развитие мышечной системы, нормализация работы опорно – двигательного аппарата;
- 3) Воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела;
- 4) Развитие общей организованности, их внимания, фантазии, доброжелательности.
- 5) Социальная адаптация обучающихся средствами физической культуры.

Программа учитывает особенности детей с интеллектуальной недостаточностью и предусматривает решение оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач.

Оздоровительные:

Задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей. Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей ребенка и направлены на: формирование правильной осанки, развитие сводов стопы, укрепления связочно – суставного аппарата, развития гармоничного телосложения, регулирования роста и массы костей, развитие мышц, туловища, рук, ног, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов – сердца, кровеносных сосудов, мышц и др.

Образовательные:

Формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости и др.); развитие двигательных способностей (равновесие, коррекция движений). Занимаясь физическими упражнениями ребенок закрепляет знания об окружающем, он познает свойства предметов, у него обогащается словарный запас, развивается пространственная ориентировка, память, внимание, мышление, воображение.

Воспитательные:

Задачи направлены на формирование творческой, разноплановой и гармонично развитой личности ребенка. В процессе физического воспитания у детей формируются потребность в ежедневных физических упражнениях; умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности; самостоятельность, творчество, инициативность, самоорганизация, стремление к взаимопомощи. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера, закладываются нравственные основы личности (чувство справедливости, товарищества, взаимопомощи, умение заниматься в коллективе), осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, выдержка, настойчивость, самообладание), прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Коррекционно- развивающие:

Задачи направлены на преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития детей. Улучшение анатомо – физиологического статуса детей предполагает коррекцию неправильных установок опорно – двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника); нормализацию мышечного тонуса; преодоление слабости отдельных мышц; улучшение подвижности в суставах; формирование вестибулярных реакций. У детей формируется саморегуляция, повышается умственная работоспособность, формируется умение действовать во внутреннем умственном плане.

Настоящая программа составлена с учетом того, что у большинства учащихся имеются нарушения сердечно – сосудистой системы, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих из них отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдаются различные отклонения в осанке, плоскостопие и различные стертые двигательные нарушения.

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебные планы

Программный материал	Обучающиеся 10 – 13 лет	Обучающиеся 14 – 17 лет
Основы знаний	12	12

Легкая атлетика	50	50
Гимнастика	40	40
Лыжная подготовка	60	65
Подвижные игры	50	20
Спортивные игры	20	55
Коррекционные упражнения	40	30
Восстановительные мероприятия	25	20
Врачебно – педагогический контроль	15	20
Всего часов	312	312

Материал программы распределен по следующим разделам:

- основы знаний
- гимнастика
- легкая атлетика
- лыжная подготовка
- подвижные игры
- спортивные игры
- коррекционные упражнения
- восстановительные мероприятия
- врачебно – педагогический контроль

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий Физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика и обществе, формированию духовных способностей ребенка, в связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовленных, подводящих и коррекционных упражнений.

Задача подраздела «Формирование системы элементарных знаний о Здоровом образе жизни» - формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровому образу жизни. Материал сообщается детям на занятиях в течение учебного года в виде кратких бесед.

Раздел "Основные виды движений" включает ходьбу, упражнения в равновесии, бег, лазанье, прыжки, метание, и т.д. Естественные движения, которые жизненно необходимы и потому являются основой физического воспитания. Задачи раздела - формирование базовых двигательных навыков, расширение двигательного опыта ребенка.

Раздел «Дифференцированная двигательная деятельность» введен с целью укрепления, развития систем и функции организма, физических качеств личности, раскрытия специальных двигательных способностей. Этот раздел включает в себя несколько подразделов. Учитывая всю важность данных видов движения для физического воспитания и развития, целесообразно указать задачи по каждому подразделу.

ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ приходят на помощь преподавателю тогда, когда традиционные методы и средства оказываются бессильны, имитационные упражнения помогают привить интерес к физическим упражнениям; научить правильно выполнять простейшие упражнения; развить воображение, создать высокий эмоциональный тон.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ /ОРУ/ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ - это специально разработанные движения, подобранные по анатомическому принципу, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном темпе и ритме. Избирательно воздействуя на отдельные группы мышц и на определенные системы организма, ОРУ помогают решать следующие задачи:

- формирование правильной осанки;
- обеспечение подвижности суставов;
- создание двигательного опыта;
- двигательных качеств и способностей;
- укрепление сердечно-сосудистой системы /укрепление сердечной мышцы, увеличение ударного объема сердца, улучшение ритмичности сокращений/;
- развитие органов дыхания /укрепление диафрагмы, межреберных мышц, мышц брюшного пресса, формирования навыков рационального дыхания/;
- психическое развитие /развитие быстроты реакции, координации движения, осознанное овладение движениями/.

Все вышеизложенные задачи решаются и при выполнении ОРУ С ПРЕДМЕТАМИ, к тому же включение предметов повышает интерес к упражнениям; содействует познанию цвета, веса, формы, качества материала и других свойств предметов, т.е. развитию СЕНСОРИКИ; формирует большую отчетливость двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях; совершенствует координацию движения пальцев рук.

РАЗВИТИЕ ПРОСТРАНСТВЕННЫХ ОРИЕНТИРОВОК, овладение ими проходит в несколько этапов:

- на первом этапе изменение положения отдельных частей тела должно осуществляться под контролем зрения;
- на втором этапе детям доступно словесное обозначение различных направлений, но все это по отношению к частям тела самого ребенка;
- только на третьем этапе дети могут определять направление по отношению к предметам, к другим людям;
- появляются представления о направлении движения по словесному описанию до его выполнения.

Таким образом, задача тренера состоит в следующем:

- выявлять имеющийся у ребенка опыт пространственных ориентировок;
- определить на каком этапе развития они находятся;
- в соответствии с этим строить процесс педагогического воздействия.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ следует вводить тогда, когда учащиеся в достаточной степени владеют пространственными ориентировками.

IV. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Программный материал подраздела «ЭЛЕМЕНТЫ АКРОБАТИКИ»

базируется на основе созданного у детей двигательного опыта, двигательных качеств и способностей. Акробатические упражнения делятся на динамические /перекаты, кувырки, прыжки и др./ и статические /стойки и равновесия/. Овладение статическими упражнениями вызывает наибольшие затруднения, так как связано со степенью развития функции равновесия. Преподавателю необходимо учесть эти особенности для решения задач по развитию вестибулярного аппарата, формированию мышечного чувства, помогающего оценивать всякое изменение в положении и перемещении частей собственного тела.

Элементы СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ, УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ И ТРЕНАЖЕРАХ. Включение этих элементов решает ряд задач: развитие таких основных физических качеств как выносливость и сила; повышение работоспособности организма; целенаправленное воздействие на отдельные мышцы и на группы мышц с целью формирования красивого тела; укрепления отдельных органов и систем организма в целом.

№/№	Вид программного материала направленность	Содержание, средства решения программного материала
1	2	3
1	Основы знаний	<p>1. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.</p> <p>2. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.</p> <p>3. Название снарядов и гимнастических элементов.</p> <p>4. Понятия о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.</p> <p>5. Правила безопасности на занятиях физическими упражнениями.</p> <p>6. Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы.</p> <p>7. Значение утренней зарядки.</p> <p>8. Самоконтроль и его основные приемы.</p>
2	Гимнастика Строевые упражнения	<p>Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде тренера. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!» «Группа, стой»</p> <p>Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за тренером. Расчет по порядку.</p> <p>Построение в колонну, шеренгу по команде тренера. Повороты на месте /направо, налево/ под счет.</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.</p> <p>Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!».</p> <p>Ходьба в различном темпе, смена ног при ходьбе, ходьба с остановками по сигналу тренера.</p> <p>Понятие о строе, шеренге.</p> <p>Повороты направо, налево.</p>
	Общеразвивающие упражнения без предметов	<p>Основные положения и движения рук, ног, туловища головы, выполняемые на месте и в движении.</p> <p>Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разносторонними движениями рук.</p> <p>Дыхательные упражнения, и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений.</p> <p>Лазанье по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке вверх вниз, переходы с одного пролета на другой.</p>
	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами	<p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, малыми обручами, флажками, большими и малыми мячами, скакалками.</p> <p>Комплексы с набивными мячами.</p>
	Элементы акробатических упражнений	<p>Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.</p> <p>Перекаты в положении лежа в разные стороны. Кувырок вперед и назад из положения присев. Стойка на лопатках.</p> <p>Мост из положения лежа на спине. Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги, /строго индивидуально/</p>
	Лазания	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке /угол 20°/

		<p>одноименными и разноименными способами.</p> <p>Передвижение на четвереньках по полу, по кругу на скорость и с выполнением заданий /с толканием мяча/.</p> <p>Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке /угол 20°-30° / с опорой на стопы и кисти рук.</p> <p>Пролезание сквозь гимнастические обручи.</p>
	Висы	<p>Упор в положении присев и лежа на матах. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.</p> <p>Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.</p> <p>Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке. Подтягивание в висе, поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке. Вис на время с различными положениями ног. Смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке.</p>
	Равновесие	<p>Ходьба приставными шагами по бревну. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Бег по скамейке с различными положениями рук и мячом. Простейшие комбинации упражнений на бревне. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами по выбору, на носках с различными движениями рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.</p> <p>Ходьба по полу по начертанной линии.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.</p> <p>Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.</p>
	Опорные прыжки	<p>Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.</p> <p>Прыжок в глубину из положения приседа. Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на левую – правую руку.</p>
3	Лёгкая атлетика Ходьба	<p>Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предмет /2-3/ предмета, по разметке.</p> <p>Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.</p> <p>Ходьба с контролем и без контроля зрения.</p>
	Бег	<p>Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках /медленно/, с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.</p>

		<p>Понятие "ВЫСОКИЙ СТАРТ". Медленный бег до 3 мин. /сильные дети/ Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег /3x5м/. Бег на скорость до 40-60 м. Понятие "ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ" /встречная эстафета/.</p>
	Прыжки	<p>Прыжки в длину с места /с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков/. Прыжки в длину и высоту с шага /с небольшого разбега, 3-4 м, в высоту с прямого разбега/. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину /место отталкивания не обозначено/ способом "согнув ноги". Ознакомление с прыжком с разбега способом «перешагивание». Прыжки через скакалку различными видами на месте и с продвижением вперед.</p>
4	Лыжная подготовка	<p>Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользкий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600м /за урок/. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горы в основной стойке. Передвижение на лыжах /до 800м за тренировку/.</p>
5	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	<p>Построение в обозначенном месте /в кругах, в квадратах, на линии/. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением назад, вперед, на ориентир, предложенный тренером. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир. Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру /черта, квадрат, круг/. Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции тренера. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. Передвижение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без, контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде</p>

		<p>тренера. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног /одна нога идет по скамейке, другая - по полу/. Прыжок в высоту до определенного ориентира, Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет тренера от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.</p>
6	Подвижные игры	«Слушай сигналы», «Космонавты», «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок», «Два сигнала», «Запрещенное движение».
	Коррекционные игры	«Запомни порядок», «Летает- не летает».
	Игры с бегом и прыжками	«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место», «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».
	Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча	«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали - тот и ловит», «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч – среднему», «Гонка мячей по кругу».
	Игры зимой на лыжах	«Снайпер», «К деду Морозу в гости», «Лучшие стрелки» «По местам» «Кто точнее», «Лучший лыжник», «Кто быстрее», «Нарисуй линеечки».
7	Спортивные игры Игра с элементами волейбола	Ознакомление с правилами игры. Поддача мяча руками, ловля его. Учебная игра.
	Игра с элементами тенниса	Ознакомление с правилами игры. Поддача мяча с руки ракеткой одной рукой сверху. Прием мяча ракеткой в одной руке, в двух руках. Удары по мячу ракеткой в одной руке, в двух руках. Учебная игра.
8	Восстановительные мероприятия	Разминка перед тренировочным занятием, упражнения на растяжение; рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии; сразу после занятия комплекс восстановительных упражнений, дыхательные упражнения.
9	Врачебно педагогический контроль	
	Мед.осмотр	В начале и конце уч. года.
	Работа психологом	- тесты - тренинги -занятия психогимнастикой
	Работа с логопедом	- работа по развитию речи - ролевые игры - разучивание упражнений

Работа мед.сестрой	с	- беседы о здоровом образе жизни, анализ положительного примера - тестирования
Работа дефектологом	с	-практические задания - тесты - участие в коллективной деятельности

Упражнения на снарядах и тренажерах, помимо всего прочего, способствуют решению задач профилактической и коррекционной работы /нарушение осанки, плоскостопие/.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ И КОРРЕКЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. В программу включены обязательные компоненты каждого занятия физической культуры, упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движения, на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Использование этих упражнений позволяет решать следующие задачи: профилактика заболеваний дыхательных путей; формирование навыков рационального дыхания; формирование тонких движений пальцев рук; развитие умения согласовывать движение различных частей тела; профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ используются для решения следующих задач: ознакомление с учебным материалом; закрепление навыков в овладении основными видами движений; закрепление пространственных ориентировок; создание положительных эмоций.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. Использование данных спортивных упражнений позволяет вовлекать в работу почти все крупные мышечные группы: способствовать энергичному обмену веществ в организме, усиливать функциональную работу внутренних органов; совершенствовать пространственные ориентировки; укреплять вестибулярный аппарат; проявлять волевые усилия; эмоциональные переживания; преодолевать появившиеся препятствия. В программу включены элементы **СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**, которые дают возможность вызвать интерес и желание к овладению элементами того или иного вида спорта, расширить кругозор детей.

ПОДВОДЯЩИЕ И ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР помогут в овладении элементами пионербола, баскетбола, тенниса, лыжных гонок, футбола, бадминтона и др. Введение элементов спортивной деятельности позволяет выявить и развить специальные двигательные способности детей, физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость.

Все разделы и подразделы взаимосвязаны.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ - это базовая двигательная деятельность, не зависящая от региональных, национальных, индивидуальных и других особенностей.

В содержании и методике обучения по другим разделам программы эти особенности необходимо учитывать. Кроме того, дифференцированный подход осуществляется с учетом материальной базы, опыта и способностей преподавателя.

Неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому воспитанию детей с умственной отсталостью является **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**: элементы ЛФК используются непосредственно во время тренировочных занятий для коррекции наиболее распространенных дефектов (нарушения походки, осанки, слабость мышц туловища и конечностей, слабость дифференцировки двигательных актов и прочее). Так же внимание уделяется самомассажу, который является гигиеническим средством, способствующим общему развитию тела, укрепляющим мышцы, суставы, средством повышения общей работоспособности и физического развития; он особенно необходим для умственно отсталых школьников.

Результатом реализации программы дополнительного образования детей «Оздоровительная программа для детей обучающихся в учреждениях VIII вида» является овладение основными видами движений. Формой подведения итогов реализации данной

программы является контрольное учебно-тренировочное занятие, проводимое после выполнения учебной программы.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ *Организационно-методические указания*

Организация учебно - тренировочного процесса.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение календарного года.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по

представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной организации определяется в зависимости от целей и задач учебного заведения, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно - квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта.

Основные закономерности возрастного развития и совершенствования физических качеств

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела - в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела - до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14 - 15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы.

В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

Воспитательная работа

Физкультура обладает широкими воспитательными возможностями. Поэтому с первых дней занятий тренер должен большое внимание уделять вопросам нравственного воспитания, принимая меры, направленные на нейтрализацию неблагоприятного влияния спорта на личность и усиление положительного воздействия.

Главной задачей в занятиях является развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма. В процессе тренировки важная роль отводится воспитанию дисциплинированности, решительности, настойчивости и трудолюбия. Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека. В работе с занимающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиции. Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Инициатива в реализации нравственного воспитания принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим

направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательных мероприятий, проводимых в группе с занимающимися. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик занимающихся и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей, поощряться или осуждаться.

Интеллектуальное воспитание обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, самостоятельная работа с литературой, документами, кино, фото, видеоматериалами.

Конкретными формами воспитательной работы могут быть: встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, известными спортсменами, беседы о внутрисполитической жизни нашей страны и международном положении; организация самообслуживания в зале, беседы на этические и спортивно-этические темы; диспуты; читательские конференции; проведение торжественных собраний; празднование дней рождения; посещение театров, музеев, выставок; встречи с деятелями литературы и искусства; походы в кино; экскурсии; турпоходы и др.

Восстановительные средства и мероприятия

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологическая подготовка

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической,

технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за занимающимися осуществляется врачом спортивной организации, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники.

Врач спортивной организации осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурном диспансере.

Основными задачами медицинского обследования являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Периодически проводят текущие обследования. Углубленные и этапные обследования дают возможность определять динамику состояний здоровья занимающихся, текущие обследования позволяют следить за переносимостью нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

Результатом реализации программы дополнительного образования детей «Оздоровительная программа для детей обучающихся в учреждениях VIII вида» является овладение основными видами движений. Формой подведения итогов реализации данной программы является контрольное учебно-тренировочное занятие, проводимое после выполнения учебной программы.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта «Азбука здоровья». С. – Петербург «Образование» 1994.
2. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организация игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 160 с.
3. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008).
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 24.10.2012 года № 325.
6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014.

Дополнительная литература:

1. Коррекционная педагогика: Основы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений/ Б.П.Пузаков, В.И.Селиверстов, С.Н.Шаховская, Ю.А.Костенкова; Под ред. Б.П.Пузакова.-2-е изд., стереотип.- М.: Издательский центр “Академия”, 1999.-144 с.
2. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы восьмого вида: 5 – 9 кл.: В 2 сб./ Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – Сб. 1. – 232с.
3. Программно-методические материалы. Коррекционно-развивающее обучение. Начальная школа: Математика. Физическая культура. Ритмика. Трудовое обучение/ Сост. С.Г.Шевченко. – М.: Дрофа, 1998-224 с.
4. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997. – 320 с., ил.
5. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов.- М.: Владос,2002.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Москва «Просвещение». - 2012.