Областное государственное бюджетное образовательное учреждение

«Шегарская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья VIII вида»

Утверждено

Приказ №

**Программа**

**по адаптивным видам спорта**

**( бадминтон, бочче, снегоступинг)**

Возрастной состав учащихся 7-17 лет

Срок реализации:

Программу разработала:

Наталья Владимировна Быцань, учитель

физкультуры

Рассмотрено на педагогическом совете

Протокол

Победа – 2015

**Содержание**

1. Введение…………………………………………………..3
2. Пояснительная записка…………………………………..4
3. Актуальность……………………………………………...6
4. Бадминтон…………………………………………………10
5. Бочче………………………………………………………17
6. Снегоступинг……………………………………………..23
7. Список литературы……………………………………….27

**Введение**

Известно, что уровень развития ребенка характеризуется тремя основными показателями: физическим, психическим ( в том числе и личностным), социальной адаптацией к условиям меняющегося современного общества.

Анализ и обобщение научно-методической литературы по физическому воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья, дает основание говорить об особенностях психофизического, речевого, интеллектуального развития этих детей, что определяет специфику организации, содержания, методов, средств обучения и воспитания. В процессе их обучения исключается возможность прямого использования программно-методической документации, созданной для детей с нарушением, низким коэффициентом интеллекта. Без специального коррекционного воздействия ребенок с ограниченными возможностями здоровья и с множественными нарушениями не способен овладеть типичными видами детской ( предметной, игровой, изобразительной), учебной, трудовой деятельности, важными в жизнедеятельности двигательными умениями и навыками. Работа с детьми с ОВЗ показывает, что между умственным и физическим развитием ребенка существует прямая связь: чем глубже умственное отставание, тем явственнее выраженыфизические отклонения в развитии. Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальным. Двигательный анализатор в компенсаторном механизме детей с ОВЗ является, чаще всего, сохранным и самым действенным и мощным. Активное использование двигательного и других сохранных анализаторов, систематические занятия физическими упражнениями способствуют формированию жизненно важных движений, оптимизации всего социально-оздоровительного процесса этих детей.

Таким образом, данная проблема обусловливает создание новых педагогических технологий в области адаптивной физической культуры, учитывающих многообразие особенностей психофизического развития детей с ОВЗ.

**Пояснительная записка**

Адаптивная физическая культура для учащихся с нарушениями интеллекта – это новое направление, как в специальной педагогике, так и в адаптивной физической культуре, включающее в себя ряд коррекционных задач, определяющих целенаправленный и специфический процесс преодоления недостатков физического развития и осуществления взаимосвязи с лечебно- оздоровительной и коррекционно-компенсаторной работы.

Реализация программы предусматривает всестороннее медико- психологическое обследование учащихся в рамках школы, определение уровня физической подготовленности и двигательных возможностей, исходя из этого использование адекватных средств и методов обучения в формировании у них жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Программный материал по адаптивным видам спорта предусматривает обучение школьников с 1 по 9 класс новым интересным и доступным для каждого учащегося видам спорта. Разнонаправленные спортивные элементы и физические упражнения, представленные в данной программе способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника. Введение новых видов спорта позволяет ребятам выбирать, какой вид им доступнее и легче, например некоторые ребята с удовольствием вместо лыжной подготовки выбирают снегоступы, так как для многих этот вид проще и досупнее.

Одной из главных проблем в системе комплексной реабилитации детей с ОВЗ практически любых нозологических групп является «борьба» с последствиями вынужденной малоподвижности, активизация деятельности всех сохранных функций и систем организма человека, профилактика огромного количества болезней, зарождающихся в результате гиподинамии и гипокинезии. И именно эту проблему в первую очередь должна решать адаптивная физическая культура (физическая реабилитация, адаптивная двигательная рекреация, адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт и другие её компоненты).

Также адаптивная физическая культура решает ещё несколько проблем комплексной реабилитации лиц с ОВЗ:

* проблема преодоления психологических комплексов неполноценности (чувства эмоциональной обиды, отчуждённости, пассивности, повышенной тревоги, потерянной уверенности в себе и др.) или наоборот, завышения своей оценки (эгоцентризма, агрессивности и др.);
* коррекция основного дефекта;
* необходимость осваивать новые двигательные умения и навыки, обусловленные потребностью человека компенсировать дефект, не поддающийся коррекции или восстановлению;

С каждым годом развитие направления адаптивного спорта значительно ускоряется и совершенствуется. Различают Параолимпийское, Специальное и Сурдоолимпийское движения. Благодаря появлению видов спорта для лиц с ОВЗ десятки тысяч людей во всем мире смогли реализовать свой потенциал и стать социально активными членами общества. Кроме того, соревнования организовываются как на общих, характерных для Олимпийских игр требованиях, так и на специальных, адаптированных под возможности конкретной группы людей с отклонениями в физическом здоровье.

Разрабатывать критерии оценки соревнований должна соответствующая профильная организация. Адаптивный спорт-это не только спортивные показатели, но и сила духа спортсмена, его личные достижения в борьбе с недугом.

**Актуальность**

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы коррекционного образовательного учреждения VIII вида. В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи.

Адаптивная физическая культура – это вид физической культуры лиц с отклонениями в состоянии здоровья и общества. Это деятельность и результаты по созданию готовности человека к жизни; оптимизации его состояния и развития; процесс и результат человеческой деятельности.

Адаптивная физкультура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, всех её видов (адаптивное физическое образование, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация, экстремальные виды двигательной активности, креативные телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры) и форм. Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет фундамент, основу социально-трудовой, социально-бытовой и социально-культурной реабилитации; выступает в качестве важнейших средств и методов медицинской, технической, психологической, педагогической реабилитации. Двигательная мобильность человека с ограниченными возможностями представляет собой один из важнейших критериев характеристики процесса реабилитации.

Адаптивная физкультура объединяет в себе несколько самостоятельных направлений. В физкультуре для детей с ОВЗ совмещаются знания из таких сфер, как общая физическая культура, медицина и коррекционная педагогика, психология. Адаптивная система ставит своей целью не столько уллучшение состояния здоровья человека с ограниченными возможностями, сколько восстановление его социальных функций, корректировку психологического состояния.

Часто адаптивная физическая культура становится единственной возможностью человека о ограничениями стать членом общества. Занимаясь и соревнуясь с людьми со схожими физическими возможностями, человек в состоянии реализовать себя как индивид, развиваться, достигать успехов, учится взаимодействовать в обществе. Исходя из индивидуальных физических возможностей ребенка, уровня оснащенности профессиональными кадрами и материалами, ставятся разные задачи адаптивной физкультуры. Но основные направления деятельности остаются неизменными.

**Тип программы:** коррекционно-развивающий

**Диапазон программы**: 7-17 лет

**Цель программы:**

1. Обеспечение развития школьников с интеллектуальными нарушениями и активизация процесса социальной адаптации средствами адаптивной физической культуры;
2. Восстановление и совершенствование физических и психофизических способностей;
3. Коррекция недостатков сенсомоторного и физического развития, зрительно-двигательной координации, ручной умелости, наглядно-действенного мышления;

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

1. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
2. Обучение технике правильного выполнения спортивных элементов;
3. Освоение системы знаний, необходимой для осознанного применения двигательных умений и навыков;

*Развивающие:*

1. Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции, внимания);
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки;
4. Обогащение словарного запаса;
5. Стимулирование способностей ребенка к самооценке (плохо, хорошо);

*Оздоровительные и коррекционные задачи:*

1. Укрепление и сохранение здорвья, закаливание организма занимающихся;
2. Активизация защитных сил организма ребенка;
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма;
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
5. Коррекция и профилактика нарушений опорно-двигательно аппарата;
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.);
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
9. Создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами адаптивного спорта.

*Воспитательные задачи:*

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, в своих силах и возможностях;
2. Воспитание нравственных и морально- волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом;
4. Формирование у занимающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;
5. Создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся.

Средства, используемые для реализации программы:

1. Физические упражнения и спортивные элементы представленных видов спорта;

2. Дыхательная гимнастика;

3. Упражнения для зрительного тренинга;

4. Материально-технические средства адаптивной физкультуры ( спортивный инвентарь и пр.)

5. Наглядные средства обучения.

Программа содержит следующие разделы: бадминтон, бочче, снегоступинг. Распределения учебных часов по разделам курса по программе адаптивных видов спорта осуществляется следующим образом:

1. Бадминтон - 34 часа
2. Бочче - 34 часа
3. Бег на снегоступах – 15 часов

На изучение данных видов по учебному плану выделен 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п. | Вид программного материала | Количества часов (уроков) | | | |
| I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть |
| 1 | Бадминтон | 9 | 7 | 11 | 7 |
| 2 | Бочче | 9 | 7 | 11 | 7 |
| 3 | Бег на снегоступах | - | 4 | 11 | - |
| Всего | | 18 | 22 | 33 | 14 |
| Итого | | 87 | | | |

**Бадминтон**

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Основы обучения технике и тактике бадминтона  
2. Основы физической подготовки в бадминтоне  
3. Организация и методика проведения занятий по бадминтону.

*Основные формы занятий*

  В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Целесообразно в каждом занятии выделять время на общую физическую подготовку. Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике в бадминтоне. Кроме средств бадминтона, составной его частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения. Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой бадминтона юные спортсмены изучают тактические действия, связанные с ней.  
 В 1-ый год обучения дети  изучают технику игры и методику обучения основным приёмам игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры.  
 Во 2-ой год обучения изучаются более сложные приёмы игры, индивидуальная тактика, методика воспитания физических качеств бадминтониста. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке и методика преподавания игры

*Содержание*данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей, а именно:

* пониманию роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством бадминтона;
* овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;
* освоению умений самостоятельно организовывать занятия по бадминтону, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т. е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;
* углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и бадминтона в частности.

*Продолжительность занятий:* 1 раз в неделю по 1 часу

**Методы проведения занятий**

- Словесные (беседа, рассказ, объяснения)

- Наглядные (показ упражнения учителем, демонстрация техники выполнения)

- Практические(выполнение упражнений)

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

К концу первого года обучения дети будут

**знать:**

* правила игры в  бадминтон
* теорию игры в бадминтон
* размеры площадки
* высоту сетки
* технику и тактику игры в бадминтон.

**уметь:**

* самостоятельно провести разминку
* правильно передвигаться на площадке
* имитировать удары с передвижением по площадке
* выполнять различные удары
* взаимодействовать в парной игре

Оценивается и участие в районных и городских  соревнованиях.

 К концу второго года обучения дети будут

**знать:**

* задачи и значение бадминтона для физического воспитания
* историю развития бадминтона
* требования к месту занятий, костюму занимающегося, инвентарю
* методы предупреждения травм
* правила игры: подача, счет, ошибки.

**уметь:**

* пользоваться спортивной терминологией
* провести судейство учебно-тренировочной игры
* провести подготовительную часть занятия

Оценивается и участие в районных и городских, областных соревнованиях.

**Тематическое планирование**

Для 1 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во** | **Дата** |
| 1 | Т.Б. и правила поведения на занятиях в кружке. Спортивная форма. | 1 |  |
| 2 | Комплекс для развития ловкости. П./и «Салки» | 1 |  |
| 3 | Комплекс для развития быстроты. П./и «Лапта» | 1 |  |
| 4 | Комплекс для развития прыгучести. П./и « Перестрелка». | 1 |  |
| 5 | Комплекс для развития силы. П./и «Стремительный мяч». | 1 |  |
| 6 | Комплекс для развития выносливости. П./и «Чай- чай выручай». | 1 |  |
| 7 | Комплекс для развития гибкости. П./и «Воробьи-вороны». | 1 |  |
| 8 | Комплекс для развития координации. П./и «Белые медведи». | 1 |  |
| 9 | Комплекс для развития ловкости. П./и «Коршун и цыплята». | 1 |  |
| 10 | Комплекс для развития быстроты. П./и « Волк во рву». | 1 |  |
| 11 | Комплекс для развития прыгучести. П./и «Смелые и ловкие». | 1 |  |
| 12 | Комплекс для развития силы. Стойка бадминтониста. | 1 |  |
| 13 | Комплекс для развития выносливости. Перемещение приставным шагом. | 1 |  |
| 14 | Комплекс для развития гибкости. Перемещение приставным шагом по ориентирам на скорость. | 1 |  |
| 15 | Комплекс для развития координации. Перемещение скрестным шагом. | 1 |  |
| 16 | Комплекс для развития ловкости. Перемещение по диагонали поля. | 1 |  |
| 17 | Комплекс для развития быстроты. Челночный бег. | 1 |  |
| 18 | Комплекс для развития ловкости. Игровые стойки бадминтониста. | 1 |  |
| 19 | Комплекс для развития прыгучести. Обучение траекториям полёта волана. | 1 |  |
| 20 | Комплекс для развития силы. Удары по волану перед собой. | 1 |  |
| 21 | Комплекс для развития выносливости. Обучения ударам сверху и снизу. | 1 |  |
| 22 | Комплекс для развития гибкости. Правила игры. | 1 |  |
| 23 | Комплекс для развития координации. Атакующие и защитные удары. | 1 |  |
| 24 | Комплекс для развития силы. Учебная игра | 1 |  |
| 25 | Комплекс для развития выносливости. Учебная игра | 1 |  |
| 26 | Комплекс для развития гибкость. Учебная игра | 1 |  |
| 27 | Комплекс для развития координации. Учебная игра | 1 |  |
| 28 | Комплекс для развития ловкости. Учебная игра | 1 |  |
| 29 | Комплекс для развития ловкости. Учебная игра | 1 |  |
| 30 | Комплекс для развития быстроты. Соревнования по бадминтону. | 1 |  |
| *31* | Комплекс для развития прыгучести. Соревнования по бадминтону. | 1 |  |
| *32* | Комплекс для развития силы. Соревнования по бадминтону. | 1 |  |
| *33* | Комплекс для развития выносливости. Соревнования по бадминтону. | 1 |  |
| *34* | Комплекс для развития гибкость. Соревнования по бадминтону. | 1 |  |

**Календарно-тематическое планирование**

для 2 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во** | **Дата** |
| 1 | Т.Б. и правила поведения на занятиях в секции. Спортивная форма. | 1 |  |
| 2 | Комплекс для развития ловкости. П./и «Салки» | 1 |  |
| 3 | Комплекс для развития быстроты. П./и «Лапта» | 1 |  |
| 4 | Комплекс для развития прыгучести. П./и « Перестрелка». | 1 |  |
| 5 | Комплекс для развития силы. П./и «Стремительный мяч». | 1 |  |
| 6 | Комплекс для развития выносливости. П./и «Чай- чай выручай». | 1 |  |
| 7 | Комплекс для развития гибкости. П./и «Воробьи-вороны». | 1 |  |
| 8 | Комплекс для развития координации. П./и «Белые медведи». | 1 |  |
| 9 | Комплекс для развития ловкости. П./и «Коршун и цыплята». | 1 |  |
| 10 | Комплекс для развития быстроты. П./и « Волк во рву». | 1 |  |
| 11 | Комплекс для развития прыгучести. П./и «Смелые и ловкие». | 1 |  |
| 12 | Комплекс для развития силы. Стойка бадминтониста, перемещение приставным шагом. | 1 |  |
| 13 | Комплекс для развития выносливости. Перемещение приставным шагом по ориентирам на скорость. | 1 |  |
| 14 | Комплекс для развития гибкости. Перемещение скрестным шагом, перемещение по диагонали поля. | 1 |  |
| 15 | Комплекс для развития координации. Игровые стойки бадминтониста, челночный бег. | 1 |  |
| 16 | Комплекс для развития ловкости. Совершенствование траектории полёта волана. | 1 |  |
| 17 | Комплекс для развития быстроты. Удары по волану перед собой. | 1 |  |
| 18 | Комплекс для развития ловкости. Совершенствование ударов сверху и снизу. | 1 |  |
| 19 | Комплекс для развития прыгучести. Правила игры. | 1 |  |
| 20 | Комплекс для развития силы. Совершенствование атакующих и защитных ударов | 1 |  |
| 21 | Комплекс для развития выносливости. Совершенствование обманных ударов у сетки. | 1 |  |
| 22 | Комплекс для развития гибкости. Совершенствование ударов сбоку закрытой стороной ракетки. | 1 |  |
| 23 | Комплекс для развития координации. Совершенствование подач в бадминтоне. | 1 |  |
| 24 | Комплекс для развития силы. Учебная игра | 1 |  |
| 25 | Комплекс для развития выносливости. Учебная игра (одиночная) | 1 |  |
| 26 | Комплекс для развития гибкость. Совершенствование игры у сетки и перемещений. | 1 |  |
| 27 | Комплекс для развития координации. Совершенствование защитных действий. | 1 |  |
| 28 | Комплекс для развития ловкости. Учебная игра (парная) | 1 |  |
| 29 | Комплекс для развития ловкости. Учебная игра | 1 |  |
| 30 | Комплекс для развития быстроты. Соревнования по бадминтону. | 1 |  |
| *31* | Комплекс для развития прыгучести. Соревнования по бадминтону. | 1 |  |
| *32* | Комплекс для развития силы. Соревнования по бадминтону. | 1 |  |
| *33* | Комплекс для развития выносливости. Соревнования по бадминтону. | 1 |  |
| *34* | Комплекс для развития силы. Учебная игра | 1 |  |

**Бочче**

На основе этой игры разработана и практикуется система оздоровительных занятий и реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для того, чтобы принять участие в игре, не нужно иметь выдающихся физических данных — достаточно желания. При этом играть в бочче — одинаково интересно людям различных возрастов и физических возможностей. Бочче — итальянская игра в шары, известная со времен Римской Империи. Она чем-то похожа на боулинг, керлинг и бильярд. Игроки каждой команды при одинаковом количестве попыток должны подкатить большие шары как можно ближе к маленькому шару, отставленному на определённое расстояние от стартовой черты. По итогам нескольких игр, команда, набравшая наибольшее количество очков, объявляется победителем соревнований.

Несмотря на простоту правил и минимальное техническое оснащение, игра представляет собой очень сложное и увлекательное зрелище, особенно для самих спортсменов. Море эмоций, которые испытывают во время соревнований игроки, позволяет увидеть жизненную энергию, волевой потенциал, удовлетворение от победы, слезы радости и горечь поражения, а это, в целом, настоящие эмоции, которых так не хватает в обычной жизни людям с ограниченными возможностями здоровья.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих целей и задач:

- способствует оздоровлению и социальной адаптации детей с ОВЗ;  
- воспитывает и стимулирует потребность к занятиям физической культурой и спортом;  
- предоставляет возможность для адаптации каждого ребёнка в условиях социума.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки спортсменов, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.  
Своеобразие программы заключается в том, что повышение результативности выступлений в соревнованиях достигается через развитие интеллектуальных способностей учащихся в процессе тренировки. В занятиях широко используются упражнения позволяющие расширить арсенал средств и методов развития восприятия, внимания,памяти, мышления в сочетании с физическими упражнениями.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

К концу первого года обучения дети будут

**знать:**

* правила игры в  бочче
* теорию игры в бочче
* размеры, вид площадки
* технику и тактику игры в бочче.

**уметь:**

* самостоятельно провести разминку
* правильно передвигаться на площадке
* выполнять различные удары
* взаимодействовать в парной игре , в тройке, в четвером

Оценивается и участие в районных и городских, областных  соревнованиях.

 К концу второго года обучения дети будут

**знать:**

* задачи и значение бочче для физического воспитания
* историю развития бочче
* требования к месту занятий, внешнему виду занимающегося, к инвентарю
* методы предупреждения травм
* инвентарь, площадку для игры
* правила игры: счет, ошибки

**уметь:**

* пользоваться спортивной терминологией
* провести судейство учебно-тренировочной игры
* провести подготовительную часть занятия

Оценивается и участие в районных и городских, областных соревнованиях.

**Тематическое планирование**

Для 1 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во** | **дата** |
| 1 | Т.Б. и правила поведения на занятиях. Спортивная форма. | 1 |  |
| 2 | Комплекс для развития ловкости. П./и «Салки» | 1 |  |
| 3 | Комплекс для развития быстроты. П./и «Лапта» | 1 |  |
| 4 | П./и « Перестрелка», «Колдуны» | 1 |  |
| 5 | Комплекс для развития силы. П./и «Стремительный шар». | 1 |  |
| 6 | Комплекс для развития выносливости. П./и «Чай- чай выручай». | 1 |  |
| 7 | Комплекс для развития гибкости. П./и «Воробьи-вороны». | 1 |  |
| 8 | Комплекс для развития координации. П./и «Белые медведи». | 1 |  |
| 9 | Комплекс для развития ловкости. П./и «Коршун и цыплята». | 1 |  |
| 10 | Комплекс для развития быстроты. П./и « Волк во рву». | 1 |  |
| 11 | П./и «Смелые и ловкие», « Веселый кегельбан» | 1 |  |
| 12 | Комплекс для развития силы. Техника броска в бочче. | 1 |  |
| 13-14 | Комплекс для развития выносливости, гибкости. Игра в парах | 1 |  |
| 15-16 | Комплекс для развития координации, ловкости. Игра в тройках. | 1 |  |
| 17 | Комплекс для развития быстроты. Челночный бег. | 1 |  |
| 18-19 | Комплекс для развития гибкости, силы. Игровые стойки. | 1 |  |
| 20-21 | Комплекс для развития выносливости. Игры в четверках | 1 |  |
| 22 | Комплекс для развития гибкости. Правила игры. | 1 |  |
| 23 | Комплекс для развития координации. | 1 |  |
| 24 | Комплекс для развития ловкости. Игры 1x1 | 1 |  |
| 25-26 | Комплекс для развития меткости. Игра 2x2 | 1 |  |
| 27 | Комплекс для развития силы. Подачи. | 1 |  |
| 28-29 | Комплекс для развития выносливости. | 1 |  |
| 30 | Комплекс для развития ловкости. П. /и « Перестрелка». | 1 |  |
| *31* | Комплекс для развития прыгучести. Соревнования по бочче. | 1 |  |
| *32* | Комплекс для развития силы. Соревнования по бочче. | 1 |  |
| *33-34* | Комплекс для развития выносливости. Соревнования по бочче. | 1 |  |

**Календарно-тематическое планирование**

для 2 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во** | **Дата** |
| 1 | Т.Б. и правила поведения на занятиях в секции. Спортивная форма. | 1 |  |
| 2 | Комплекс для развития ловкости. П./и «Салки» | 1 |  |
| 3 | Комплекс для развития быстроты. П./и «Лапта» | 1 |  |
| 4 | Комплекс для развития прыгучести. П./и « Перестрелка». | 1 |  |
| 5 | Комплекс для развития силы. П./и «Стремительный мяч». | 1 |  |
| 6 | Комплекс для развития выносливости. П./и «Чай- чай выручай». | 1 |  |
| 7 | Комплекс для развития гибкости. П./и «Воробьи-вороны». | 1 |  |
| 8 | Комплекс для развития координации. П./и «Белые медведи». | 1 |  |
| 9 | Комплекс для развития ловкости. П./и «Коршун и цыплята». | 1 |  |
| 10 | Комплекс для развития быстроты. П./и « Волк во рву». | 1 |  |
| 11 | Комплекс для развития прыгучести. П./и «Смелые и ловкие». | 1 |  |
| 12 | Комплекс для развития силы. Стойка игрока в бочче | 1 |  |
| 13 | Комплекс для развития выносливости. | 1 |  |
| 14 | Комплекс для развития гибкости. | 1 |  |
| 15 | Комплекс для развития координации. Игровые стойки игрока бочче, челночный бег. | 1 |  |
| 16 | Комплекс для развития ловкости. | 1 |  |
| 17 | Комплекс для развития быстроты. | 1 |  |
| 18 | Комплекс для развития ловкости. | 1 |  |
| 19 | Комплекс для развития прыгучести. Правила игры бочче. | 1 |  |
| 20 | Комплекс для развития силы. | 1 |  |
| 21-22 | Комплекс для развития выносливости, гибкости. | 1 |  |
| 23 | Комплекс для развития координации. Совершенствование подач в бочче | 1 |  |
| 24-25 | Комплекс для развития ловкости. | 1 |  |
| 26-27 | Комплекс для развития силы. П. /и « Перестрелка». | 1 |  |
| 28-29 | Комплекс для развития выносливости. П./и «Стремительный мяч». | 1 |  |
| 30 | Комплекс для развития ловкости. Совершенствование игры по правилам. | 1 |  |
| *31* | Комплекс для развития быстроты. | 1 |  |
| *32* | Комплекс для развития прыгучести. | 1 |  |
| *33* | Комплекс для развития силы. Совершенствование близко-далеких ударов. | 1 |  |
| *34* | Комплекс для развития выносливости. | 1 |  |

**Снегоступинг**

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1.Основы обучения технике бега на снегоступах  
2. Основы физической подготовки в беге на снегоступах  
3. Организация и методика проведения занятий по бегу на снегоступах

Снегоступинг- это адаптивный вид спорта, а также вид активного отдыха, когда спортсмены, используя специальное снаряжение, то есть снегоступы, проводят забеги на скорость или отправляются в путешествие по зимним заснеженным просторам.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры по лыжной подготовке. Целесообразно в каждом занятии выделять время на общую физическую подготовку. Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике бега на снегоступах.   
 В 1-ый год обучения дети  изучают технику бега и методику обучения основным приёмам в беге на снегоступах. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры.  
 Во 2-ой год обучения изучаются более сложные приёмы бега, увеличиваются дистанции, используются для усложнения более заснеженные подъемы и спуски, добавляются лыжные палочки для бега на снегоступах. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовке и методика преподавания бега.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

К концу первого года обучения дети будут

**знать:**

* технику бега на снегоступах
* разновидности дистанций

**уметь:**

* самостоятельно провести разминку
* правильно передвигаться на дистанции

Оценивается участие в районных и городских, областных  соревнованиях.

 К концу второго года обучения дети будут

**знать:**

* задачи и значения бега на снегоступах для физического воспитания
* историю развития снегоступинга
* требования к месту занятий, костюму занимающегося, инвентарю
* методы предупреждения травм
* инвентарь, место для занятий

  **уметь**

* провести судейство учебно-тренировочной забега
* провести подготовительную часть занятия;

Оценивается и участие в районных и городских, областных соревнованиях.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Кол-во часов | Дата |
| 1 | Правила поведения на занятиях по бегу на снегоступах Переноска способом под руку; надевание снегоступов. | 1 |  |
| 2 | Повороты на месте переступанием вокруг пяток . Передвижение 100м. | 1 |  |
| 3 | Передвижение 30 м. Игра «Слушай сигнал». | 1 |  |
| 4 | Передвижение по кругу, чередуя темп.  Игра «Шире шаг». | 1 |  |
| 5 | Соревнования в беге на снегоступах. | 1 |  |
| 6 | Передвижение под пологий уклон без палок. | 1 |  |
| 7 | Передвижение без палок-30 м, с палками по кругу. | 1 |  |
| 8 | Передвижение умеренным шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» | 1 |  |
| 9 | Повороты переступанием вокруг носков. Передвижение до 500м | 1 |  |
| 10 | Подъем ступающим шагом. Соревнования. | 1 |  |
| 11 | Повороты переступанием. п/и «По местам» Дистанция 800м. | 1 |  |
| 12 | Спуски в высокой стойке.  Игра «Cалки» | 1 |  |
| 13 | Подъем «лесенкой».  п/и «Слушай сигнал» | 1 |  |
| 14 | Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал». | 1 |  |
| 15 | Соревнования в беге на снегоступах. | 1 |  |

**Список используемой литературы:**

1. Бабенкова Р. Д., Юровский С. Ю., Захарин Б. И. Внеклассная работа по физическому воспитанию во вспомогательной школе. – Москва: Просвещение, 1977.
2. Боген М. М. Обучение двигательных действий. – Москва: Просвещение, 1985.
3. Дмитриев А. А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания. – Красноярск: Академия, 1987.
4. Дмитриев А. А. Бесмашинное кодирование информации по теории физического воспитания. – Красноярск: Академия, 1991.
5. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании. – Москва: Академия, 2002.
6. Добровольский В. К. Врачебно – педагогический контроль за физическим воспитанием в школах – интернатах. – Ленинград: Медгиз, 1963.
7. Дульнеев Г. М. Учебно-воспитательная работа во вспомогательной школе. – Москва: Просвещение, 1981.
8. Козленко Н. А. Физическое воспитание учащихся младших классов вспомогательной школы. – Киев, 1966.
9. Медведева В. М. Физиологическое обоснование и пути оптимизации физического воспитания учащихся вспомогательной школы // Дефектология. – 1980. - № 1.
10. Программы специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей (вспомогательные школы). Раздел «Физическая культура» (1 – 9 классы). – Москва: Владос, 1990.
11. Протченко Т. А. Домашние задания // Физическая культура в школе. – 1986. - № 8.
12. Таран Л. А. Из опыта проведения подвижных игр на уроках физической культуры в V – VIII классов вспомогательной школы. – Дефектология, 1981. - № 4.
13. Таран Л. А. Опыт использования домашних заданий по физической культуре для учащихся V – VIII классов вспомогательной школы – интерната. – Дефектология, 1979. - № 6.
14. Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья. – Москва: Медицина, 1965.
15. Физическая культура и здоровье детей и подростков. – Москва: Медицина, 1965.
16. Черник Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе. – Москва: Учебная литература, 1997.
17. Юровский С. Ю. Воспитательная работа с учащимися вспомогательной школы в процессе занятий по физической культуре. – Дефектология, 1985. - № 1.
18. Янкелевич Е. И, Воспитание правильной осанки. – Москва: ФиС, 1959.