

Государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
Иркутской области для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения
родителей «Специальная (коррекционная) школа-интернат
п. Целинные Земли»

«Рассмотрена» Руководитель МО _____Титов Р.В. Протокол от «_31_»_08_2021_г. №_1_	«Согласована» Заместитель директора школы по ВР ГОБУ «Школа-интернат Целинные Земли» Курилина И.А. «_31_»_08_2021г	«Утверждена» Директор ГОБУ «Школа- интернат п.Целинные Земли» _____Карасева Л.А. Приказ «_31_» 08_2021г. № 245
---	--	---

Адаптированная дополнительная
общеобразовательная программа
«Лыжная подготовка»
для обучающихся с интеллектуальными нарушениями
(умственной отсталостью)

на 2021-2022

2021 – 2022 учебный год
п. Целинные Земли

Содержание

1. Паспорт программы.....	3
2. Пояснительная записка	4
3. Планируемые результаты обучающихся	6
4. Учебный план.....	7
5. Учебный график.....	8
6. Календарно- тематическое планирование	9
7. Содержание программы учебного предмета.....	11
8. Перечень учебно-методических средств обучения	14
9. Лист внесения изменений.....	16

Паспорт программы

Тип программы: программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений для детей с интеллектуальными нарушениями.

Статус программы: дополнительная образовательная программа.

Назначение программы:

-для обучающихся; образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию о дополнительных образовательных услугах, права на выбор дополнительных образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;

-для педагогических работников ГОБУ “Школа-интернат п. Целинные Земли” программа определяет приоритеты в содержании дополнительного образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации дополнительного образования;

-для администрации ГОБУ “Школа-интернат п. Целинные Земли” программа является основанием для определения качества реализации дополнительного образования.

Категория обучающихся: обучающиеся 6,7,8,9 классов.

Сроки освоения программы: 1 год.

По уровню освоения – углубленный уровень.

Объем учебного времени: 136 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 4 часа в неделю в 6,7,8,9 классах.

Формы контроля: сдача нормативов, соревнования.

Пояснительная записка

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно - развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель освоения данной программы заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения программы:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Реализация данной программы осуществляется с 7 по 9 классы во внеурочное время, когда идет практическое закрепление полученных спортивных навыков.

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

Руководитель кружка систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, во время замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для обучающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Программой предусмотрены следующие **виды работы**:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа педагога;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагога;
- самостоятельное выполнение упражнений;

- занятия в тренирующем режиме.

Режим занятий: 4 часа в неделю.

Планируемые результаты обучающихся:

обучающиеся будут **знать:**

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

обучающиеся будут **уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Учебный план

№	Наименование разделов	Количество часов		Форма промежуточной аттестации
		теория	практика	
1	Вводное занятие	2		
2	Техника безопасности	4		тестирование
3	Общеразвивающие упражнения	2	20	самостоятельная
4	Специальные физические упражнения	2	20	самостоятельная; тестирование
5	Одношажный ход	2	8	тестирование
6	Двухшажный ход	2	8	тестирование
7	подъёмы	2	8	самостоятельная; тестирование
8	спуски	2	8	самостоятельная; тестирование
9	торможение	2	8	самостоятельная; тестирование
10	Прохождение дистанции	2	18	самостоятельная; тестирование
11	Игры на лыжах	2	14	самостоятельная; тестирование

Учебный график

№	Учебный модуль	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Техника безопасности	1л	-	1л	1л	1л	-	1л	1л	-
2	Общеразвивающие упражнения	2л	2п	2п	2п	-	2п	4п	4п	4п
3	Специальные физические упражнения	2л	2п	2п	-	2п	2п	4п	4п	4п
4	Одношажный ход	-	-	1л 2п	2п	2п	1л 2п	-	-	-
5	Двушажный ход	-	-	1л 2п	2п	1л 2п	-	2п	-	-
6	подъёмы	-	1л	2п	2п	1л	2п	2п	-	-
7	спуски	-	1л	2п	2п	1л	2п	2п	-	-
8	торможение	1л	2р	-	-	2п	1л	2п	2п	-
9	Прохождение дистанции	1л 4п	-	4п	-	1л	4п	2п	-	4п
10	Игры на лыжах	1л	2п	2п	2п	1л 2п	2п	-	2п	2п

**Календарно – тематическое планирование
7-9 класс, 136 часов**

№ п/п	Содержание разделов, тем	Количество часов			
		Всего	Теоретич еские занятия	Практич еские работы	Дата
Лыжная подготовка					
1	История олимпийских игр	2	2		
2	Виды лыжного спорта и их характеристики	2	2		
3	Общеразвивающие упражнения	2	2		
4	Специальные физические упражнения	4	2	2	
5	Инструктаж. Значения занятий лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила соревнований.	4	4		
6	Двухшажный ход.	8	2	6	
7	Одновременный одношажный ход.	8	2	6	
8	Подъём «полуёлочкой», «полулесенкой».	8	2	6	
9	Торможение « плугом». Игры на лыжах: «Слалом», «Метко в цель».	6		6	
10	Передвижения на лыжах до 2 км.	4		4	
11	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок).	6	2	4	
12	Подъём «елочкой». Одновременный двухшажный ход.	6	2	4	
13	Прохождение дистанции до 3,5 км.	4		4	
14	Торможение и поворот плугом	8	2	6	
15	Попеременный двухшажный ход	8	2	6	

16	Передвижения на лыжах до 2-3 км.	4		4	
17	Попеременный двухшажный ход	8	2	6	
18	Подъем «полуелочкой». Одновременный безшажный ход	8	2	6	
19	Одновременный двухшажный ход	8		8	
	Подъем «елочкой»	8	4	4	
20	Повороты переступанием в движении	6	2	4	
21	Торможение и поворот плугом	6	2	4	
22	Лыжные эстафеты на кругах 300-400м	4		4	
23	Игры на лыжах: «Слалом», «Метко в цель».	4		4	
	Итого	136	38	98	

Содержание программы учебного предмета.

Раздел I. Организация и охрана труда (6 часов).

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория. Введение (2 часа).

Тема 1.2 ТБ, электро и пожарная безопасность при проведении занятий в спортивном зале и стадионе(4 часа).

Раздел II. Общеразвивающие упражнения (22 часа).

Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения.

Теория Общеразвивающие упражнения (2часа).

Тема 2.2

Практическая работа: Общеразвивающие упражнения (20 часов).

Раздел III. Специальные физические упражнения (22часа).

Тема 3.1. Специальные физические упражнения.

Теория специальные физические упражнения(2часа).

Тема 3.2. Практическая работа: Специальные физические упражнения (20 часов)

Раздел IV.виды передвижения на лыжах, прохождение дистанции, игры. (56 часов).

Тема 4.1 Одновременный одношажный ход.

Теория. Одновременный одношажный ход (2 часа).

Практическая работа: Одновременный одношажный (6 часов).

Тема 4.2 Одновременный двушажный ход Пиление и сборка подставки под книги.

Теория. Одновременный двушажный ход(2 часа).

Практическая работа: Одновременный двушажный ход (6 часа)..

Раздел V. Торможение, спуски, подъёмы (30часов).

Тема 5.1 Отделка красками или лаком выполненной работы.

Теория. Виды и составы красок, лаков, марилок. Область применения(2 часа).

Практическая работа: покрытие готовых изделий(4часа).

Тема 5.2 Итоговое занятие. Выставка изделий.

Практическая работа: выставка работ, их обсуждение(2 часа).

Раздел I. Организация и охрана труда (6 часов).

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория. Введение (2 часа).

Тема 1.2 ТБ, электро и пожарная безопасность при проведении занятий в спортивном зале и стадионе(4 часа).

Раздел II. Общеразвивающие упражнения (22 часа).

Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения.

Теория Общеразвивающие упражнения (2часа).

Тема 2.2

Практическая работа: Общеразвивающие упражнения (20 часов).

Раздел III. Специальные физические упражнения (22часа).

Тема 3.1. Специальные физические упражнения.

Теория специальные физические упражнения(2часа).

Тема 3.2. Практическая работа: Специальные физические упражнения (20 часов)

Раздел IV.виды передвижения на лыжах, прохождение дистанции, игры. (56 часов).

Тема 4.1 Одновременный одношажный ход.

Теория. Одновременный одношажный ход (2 часа).

Практическая работа: Одновременный одношажный (6 часов).

Тема 4.2 Одновременный двушажный ход.

Теория. Одновременный двушажный ход (2 часа).

Практическая работа: Одновременный двушажный ход (6 часов).

Тема 4.3 Передвижения на лыжах до 2-3 км.

Практическая работа: Передвижения на лыжах до 2-3 км. (4часа).

Тема 4.4 передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.

Подъём «полуёлочкой», «полулесенкой».передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (2 часа).

Практическая работа: передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (4 часа).

Тема 4.5 Лыжные эстафеты на кругах 300-400м

Практическая работа: Лыжные эстафеты на кругах 300-400м (4 часа).

Тема 4.6 Игры на лыжах: «Слалом», «Метко в цель».

Практическая работа: Игры на лыжах: «Слалом», «Метко в цель». (12 часов).

Раздел V. Торможение, спуски, подъёмы (30часов).

Тема 5.1 Подъём «полуёлочкой», «полулесенкой».

Теория. Подъём «полуёлочкой», «полулесенкой». (2часа).

Практическая работа: Подъём «полуёлочкой», «полулесенкой». (8 часов).

Тема 5.2 Торможение «плугом».

Теория. Торможение «плугом». (2часа).

Практическая работа: Торможение «плугом». (8часов).

Тема 5.2 Подъем «елочкой»

Теория. Подъем «елочкой» (2часа).

Практическая работа: Подъем «елочкой» (4часа).

Тема 5.2 Повороты переступанием в движении

Теория. Повороты переступанием в движении (2часа).

Практическая работа: Повороты переступанием в движении (4часа).

Перечень учебно-методических средств обучения

Литература

Основная:

1. А.П. Матвеева «Физическая культура. 5 – 11 классы». Москва, «Просвещение», 2007 год.
2. Бубэ, Х., Фэк, Г., Штюблер, Х., Трогш, Ф. Тесты в спортивной практике [Текст]. М 2008.
3. Васильева, В.В Физиология человека[Текст]. М 2013. – 312с.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2000. - 165 с.
5. Герасимова, Г.Н Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата и их связь с развитием двигательных качеств/ Г.Н. Герасимова [Текст]. М.: Наука, 2011.-253с.
6. Кузекевич, В.Р. Подвижные игры как средство развития психической сферы личности: учебно-метод. пособие[Текст]. – Иркутск: Изд-во: Ирк. гос. пед. ун-т, 2009. -315 с..
7. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/ Учебник [Текст]. М.: Советский спорт. 2009.-464с
8. Матвеев, А.П. Теория и методика физической культуры [Текст]. – М., 2005. – 498с.
9. Слонимская Л.И. Теория и методика обучения гимнастике: классификация упражнений: учебно-методическое пособие . – Иркутск: из-во ИГУ, 2016. – 138 с.
10. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева . – М.: Просвещение, 2008. – 324с.
11. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов [Текст]. – М.: «Академия», 2012.- 508с.

Дидактические материалы;

1. Карточки с индивидуальными заданиями
2. Карточки со словарными словами.

Информационно-компьютерная поддержка учебного процесса";

1. Компьютер.
2. Интернет-ресурсы.
3. Слайды

Оборудование;

1. Комплект лыжника.
2. Спортивный зал.
3. Школьный стадион.

Интернет-ресурсы

1. <http://avidreaders.ru/genre/komnatnye-rasteniya/>

2. https://royallib.com/book/logacheva_natalya/entsiklopediya_komnatnih_rasteniy.html
3. <https://www.liveinternet.ru/users/4263423/post177627251>
4. http://flower.onego.ru/annual/chrysa_a.html
5. <http://ogorod23.ru/odnoletnie-cvety-bez-rassady-nazvanie-foto/>
6. <https://rastenievod.com/category/komnatnye-rasteniya>

Лист внесения изменений.

Дата внесения изменений	Содержание	Подпись лица, внёсшего запись

