

**казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутская школа с профессиональной подготовкой
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

Утверждено:
Приказом № 341
от « 28 » августа 2017г.

Директор КОУ «Сургутская школа с
профессиональной подготовкой»
 В.А. Цыганкова

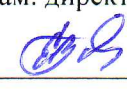


Согласовано:
зам. директора по УМР

 С.Г. Алексеева

« 25 » августа 2017г.

Согласовано:
зам. директора по ВВБР

 Е.В. Боровкова

« 25 » августа 2017г.

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (общеразвивающая)
ПРОГРАММА**

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Срок реализации программы: 2 года

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Количество часов в год: 153 часа

Педагог, реализующий программу: Кашлева Мария Сергеевна

1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по начальной лыжной подготовке составлена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КОУ «Сургутская школа с профессиональной подготовкой».

Программа составлена на основании Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой, издательство «Владос», 2014 года.

Срок реализации программы два года. Занятия в объединении проводятся три раза в неделю по 1, 5 часа, 4, 5 часов в неделю, итого за год - 153 часа.

Программа предназначена для обучающихся 4-7 классов, 11-14 лет.

Цель: создание условий для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

Для реализации поставленной цели решаются следующие **задачи:**

Образовательные:

- Научить основам техники передвижения на лыжах.

Воспитательные:

- Развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям спортом.
- Формировать навыки здорового образа жизни.
- Развивать природный потенциал каждого ребенка.

Развивающие:

- Развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию).
- Способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Программа ориентирована на сохранение и поддержание в норме физических качеств, а также формирование здорового образа жизни занимающихся. При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления физических сил, а также сплочению в коллективе.

Одновременно с этим на всех этапах обучения решается задача повышения их технической подготовленности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности обучения детей, что позволяет уже в раннем возрасте заложить основы правильной техники, которые в дальнейшем явятся предпосылкой совершенствования ее в среднем школьном возрасте. В младшем школьном возрасте большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

При составлении программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий лыжной подготовкой.

Программа содержит следующие разделы:

- Знания о физической культуре.

- Способы физкультурной деятельности.
- Физическое совершенствование.

В раздел «Знания о физической культуре» включены основы знаний истории о возникновении лыжной подготовке как вида спорта, основы знаний по лыжной подготовке, основы знаний о технике передвижения на лыжах.

В раздел «Способы физкультурной деятельности» включены общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, подвижные игры и эстафеты, кроссовая подготовка, корригирующие упражнения.

В раздел «Физическое совершенствование» включены контрольные проверки и соревнования.

2. Учебно-тематический план на 2 года

Разделы программы	1 год		2 год	
	Количество часов			
Теоретическая подготовка (знания о физической культуре)	3		9	
Способы физической деятельности	Общефизическая подготовка	Специальная подготовка	Общефизическая подготовка	Специальная подготовка
	67,5	30	67,5	57
Техническая подготовка	48		15	
Контрольные нормативы	4,5		4,5	
Всего часов	153		153	

3. Содержание изучаемого курса

Программный Материал	Содержание обучения	Основные требования к знаниям и умениям обучающихся в конце изучаемой темы
<u>Знания о физической культуре:</u> <i>Основные знания</i>	Лыжные гонки в мире, России. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Спорт и здоровье. Поведение, техника безопасности, оказание первой медицинской помощи при травмах. Питание, личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей. Лыжный инвентарь, мази, парафины. Выбор лыж, уход, хранение. Подготовка инвентаря к соревнованиям. Основы лыжных ходов. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация лыжных ходов. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена сна. Значение водных процедур.	Знать влияние физических упражнений на организм занимающихся. Историю развития лыжного спорта. Знать правила соревнований.
<u>Способы физической деятельности:</u> <i>Специальная физическая подготовка:</i>	Ходьба в медленном, умеренном, быстром темпе. Бег в медленном, умеренном, быстром темпе. Шаговая имитация. Прыжковая имитация. В посадке лыжника имитация движений рук попеременно двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.	Технически правильно выполнять упражнения.
<i>Техника передвижения на лыжах</i>	Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках. Подъем «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Повороты переступанием на месте/ в движении. Торможение падением,	Уметь технически и тактически правильно выполнять основные лыжные ходы.

	повороты переступанием. Непрерывное передвижение до 800м/1000м/1500м./	
<i>Игры на лыжах</i>	«Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота», «Догони преподавателя», эстафеты	Знать правила игр
<u>Общая физическая подготовка:</u>	Строевые упражнения. Построение и перестроение на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «На лыжи становись». Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Упражнение на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения в равновесии. Легкоатлетические упражнения. Упражнения на лыжах для развития физических качеств.	Правильно выполнять физические упражнения
<i>Подвижные игры</i>	Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты.	Знать правила игры
<i>Кроссовая подготовка</i>	Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности	Уметь применять правильную технику бега
<i>Корректирующие упражнения</i>	Дыхательные упражнения; Упражнения для профилактики плоскостопия; Упражнения для формирования правильной осанки;	Уметь правильно выполнять дыхательные упражнения.
<u>Учет двигательной активности:</u> <i>Контрольные тренировки, соревнования</i>	Выполнение упражнения за максимально короткое время.	Достигать наивысших результатов

4. Ожидаемые результаты

- Улучшение состояния здоровья обучающихся.
- Обеспечение содержательного досуга обучающихся.
- Рост популярности лыжных гонок, как массового вида спорта.
- Формирование детских коллективов с положительными установками и интересами.
- Рост мастерства лыжников и обеспечение успешного выступления обучающихся в проводимых соревнованиях.

По окончании первого года обучения обучающийся должен:

Знать:

- правила поведения на занятиях по начальной лыжной подготовке;

- правила выполнения упражнений на лыжах;
- комплекс упражнений для самостоятельной разминки;

Уметь:

- строится в шеренгу;
- выполнять задания без остановки;
- ходить на носках, пятках, внешней стороне стопы;
- ориентироваться в игре;
- правильно выполнять прыжковые упражнения;
- ходить и бегать в колонне;
- начинать и заканчивать упражнения по команде;
- выполнять упражнения в положении лежа, сидя и стоя с помощью учителя;
- выполнять задание по команде;
- брать маты и переносить в четвером;
- одеваться на улицу самостоятельно;
- правильно переносить лыжи, строится с лыжами в руках;
- правильно самостоятельно надевать лыжи, ходить на лыжах на месте;
- ходить на лыжах приставными шагами;
- передвигаться на лыжах ступающим шагом;

По окончании второго года обучения обучающийся должен:

Знать:

- знать правила поведения на занятиях по лыжной подготовке;
- знать правила выполнения упражнений;
- о специальной одежде, инвентаре на занятии лыжным спортом
- о истории развития лыжного спорта в ХМАО
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

Уметь:

- строится в шеренгу;
- выполнять задания без остановки;
- ориентироваться в игре;
- ходить и бегать в колонне;
- передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», - выполнять торможение «плугом»
- преодолевать расстояние в медленном темпе до 1500м
- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

5. Формы подведения итогов: участие в школьных, городских, окружных и всероссийских соревнованиях в течение года.

Важное место в реализации программы отводится контролю. Этап контроля важен не только как механизм сбора информации о процессе обучения, а в целях достижения цели, обеспечения качества обучения.

Контроль в рамках реализации программы носит мотивационно - стимулирующий и корректирующий характер.

Виды контроля:

Текущий контроль - для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия.

Этапный контроль - для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или полугодия.

Итоговый контроль - в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

6. Методическое обеспечение программы.

При организации учебного процесса использую следующие средства обучения.

- 1.Мультимедийный комплекс: компьютер, проектор.
- 2.Спортивный инвентарь.

7. Список литературы

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК. – М.: физкультура и спорт, 1980г.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. – М: Просвещение, 1983г.
3. Гурская Л.А. Организация, содержания и проведение лыжной подготовки в коррекционной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, коррекционных школ. – Смоленск: СГИФК, 1996г.
4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное, пособие пре преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов/ СГИФК.- Смоленск,1990г.
5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры, учителей школ и тренеров ДЮСШ. – Смоленск: СГИФК, 1993г.
6. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации.- Смоленск: СГИФК,1988г.
7. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.- М.: Радуга, 1982г.
8. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод.пособие.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001г.