

Краевое государственное общеобразовательное автономное учреждение  
«Центр образования «Эврика»

Согласовано.  
Заместитель директора  
по учебно-  
воспитательной работе  
А. В. Дрогваль

« » \_\_\_\_\_ 2016 г.

Утверждено.  
И.о. директора КГОАУ  
«Центр образования «Эврика»  
\_\_\_\_\_ Ю.В. Смольников

Приказ № 346-у  
от « 6 » сентября 2016 года

Индивидуальная программа  
коррекционно-развивающего обучения  
по физической культуре.  
1- 4 класс

Составила: учитель физической культуры  
Соколова М.М.

г. Петропавловск-Камчатский  
2016

## **Содержание:**

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты.
3. Содержание программы.
4. Календарно-тематическое планирование.
6. Перечень информационно-методического обеспечения.
7. Приложения.

## **Пояснительная записка**

Существует много проблем в образовании, с которыми сталкиваются дети-инвалиды и их родители. В 2016-2017 учебном году в наше образовательное учреждение поступила первоклассница, девочка-инвалид, ++++++++ Настя (13.09.2008г.) У девочки врожденное недоразвитие верхних и нижних конечностей по типу продольной эктроделии. Трехпалые кисти и стопы. Ортопедический статус: Голова: среднее положение, наклоны не ограничены, повороты не ограничены. Шея: нормальная, мышцы шеи не напряжены. Надплечья: симметричны, лопатки не изменены. Форма грудной клетки : правильная. Треугольники талии: симметричны. Форма спины - лордоз. Осанка вялая. Движения в позвоночнике не ограничены. Положение таза: вертикальное. Врожденный дефект: нижние конечности представлены всеми сегментами, бедра резко укорочены. Движения в коленном суставе ограничены, сгибательные контрактуры, сгибательно-разгибательные в КС. Голень укорочена. Стопы трехпалые. Верхние конечности представлены всеми сегментами, лучевая девиация правой верхней конечности, кисти трехпалы, правая кисть после операции реконструкции.

Основой этой программы, является максимально возможное развитие жизнеспособности девочки, имеющей устойчивое отклонение в состоянии здоровья. Максимальное развитие у ребенка с помощью средств и методов адаптивной физкультуры, поддержание возможности реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов, соизмеримых с результатами здоровых людей.

### ***Цель программы:***

- формирование двигательной активности, здорового образа жизни, профилактика заболеваний учащихся посредством адаптивной физкультуры
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья
- формирование чувства внутренней свободы в себе, своих силах и возможностях

### ***Задачи программы:***

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;

- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности.
- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма через оптимальные физические нагрузки
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

### **Организация учебно-воспитательной деятельности.**

Обучение физкультуре по данной программе должно проходить в физкультурном зале или в специально оборудованном месте для этой ученицы. Для реализации этой программы используются средства:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Занятия проходят два раза в неделю. По принципу «не навреди». Работая по данной программе, предполагается воспитание таких физических качеств как - сила, ловкость, гибкость, выносливость, координация. В перерывах между комплексами заданий обязательны упражнения для глаз, дыхательные упражнения. Занятие состоит из трех основных частей - вводной, основной, заключительной. Продолжительность занятия в первом классе – 35мин, во втором, третьем и четвертом – 40мин.

## **Планируемые результаты**

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусмотреть задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

по окончании обучения и прохождения зачетных мероприятий обучающиеся должны **знать:**

- Правила поведения и техники безопасности на занятиях
- Понятие осанки, виды, причины нарушения.
- Правила личной и общественной гигиены.
- Роль физического воспитания в процессе роста и развития человека.
- Понятие «корректирующие упражнения». Виды корректирующих упражнений
- Правила спортивных и подвижных игр.
- Названия различных упражнений и основы правильной техники.
- Как избежать болезни.
- Значение утренней гимнастики.
- Оказание первой помощи.
- Как предостеречь себя от вредных привычек.
- Как укрепить свои мышцы.
- Летние и зимние виды спорта.
- Виды лазания по гимнастической стенке.

### **Уметь:**

- Выполнять упражнения на статическую выносливость мышц спины, на силовую выносливость мышц брюшного пресса.
- Выполнять упражнения на гибкость.
- Выполнять комплекс упражнений для утренней гимнастики.
- Выполнять различные упражнения с гимнастическими палками, мячами, обручами, со скакалками, мелким инвентарем.
- Выполнять упражнения с учетом имеющегося заболевания обучающегося.
- Владеть отдельными способами передвижения на лыжах, и с переходами с одного способа на другой.

- Соблюдать правила спортивных и подвижных игр.
- Выполнять лазание по гимнастической стенке различными способами.
- Пользоваться различными видами дыхания.
- Укреплять и расслаблять мышцы век.
- Выполнять упражнения на координацию и ритм движений.

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Основы теоретических знаний**

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

### **Раздел. 2. Развитие и профилактика травм пояса верхних конечностей**

При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

#### **Раздел 4. Упражнения на координацию**

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

#### **Раздел 5. Упражнения на мышцы брюшного пресса**

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

#### **Раздел 6. Упражнения на гибкость**

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «не метаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством,

ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

## **Раздел 7. Элементы спортивных игр**

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр.

Выполнение элементарных движений:

- подачи и передачи мяча в волейболе;
- подачи и передачи мяча в баскетболе;
- упражнения с различными видами мячей
- метание мяча на дальность и меткость и др.

## **Распределение учебного материала**

№	Раздел	Количество часов			
		1кл	2кл	3кл	4кл
1	Основы теоретических знаний	4	4	4	4
2	Упражнения для мышц верхних конечностей	10	10	10	10
3	Упражнения на дыхание	6	6	6	6
4	Упражнения на осанку	8	8	8	8
5	Упражнения на координацию	6	6	6	6
6	Упражнения на мышцы спины и брюшного пресса	8	10	10	10
7	Упражнения на гибкость	8	8	8	8
8	Элементы спортивных игр	16	16	16	16
	Общее количество часов	66	68	68	68



## Календарно- тематическое планирование

№	Дата		Тема	Содержание	Раздел
	План	Факт			
1			Как и когда возникли первые физические упражнения? Что такое Физическая культура? Правила поведения и т.б на уроках ФК.	Учебник В.И.Ляхстр 1-8, стр 19	1
2	1.09.16		Упражнения для мышц верхних конечностей	Комплекс №1	2
3	2.09.16		Упражнения на дыхание	Комплекс №2	3
4	8.09.16		Упражнения для мышц верхних конечностей	Комплекс №1	2
5	9.09.16		Упражнения на дыхание	Комплекс №5	3
6	15.09.16		Упражнения на осанку	Комплекс №14	4
7	16.09.16		Упражнения на развитие координации	Комплекс№22	5
8	22.09.16		Упражнения на мышцы спины и брюшного пресса	Комплекс №20	6
9	23.09.16		Упражнения на гибкость	Комплекс №15	7
10	29.09.16		Упражнения для мышц верхних конечностей	Комплекс №20	2
11	30.09.16		Упражнения на дыхание	Комплекс №5	3
12	6.10.16		Упражнения на	Комплекс №7	4

			осанку		
13	7.10.16		Упражнения на координацию	Комплекс №22	5
14	13.10.16		Упражнения на мышцы спины и брюшного пресса	Комплекс №13	6
15	14.10.16		Упражнения на развитие гибкости	Комплекс №15	7
16	20.10.16		Упражнения на осанку	Комплекс №12	4
17	21.09.16		Упражнения на мышцы спины и брюшного пресса	Комплекс №13	6
18	22.10.16		Упражнения на гибкость	Комплекс №15	7
19	3.11.16		Твой организм. Основные части тела. Осанка. Что нужно делать для улучшения осанки	Учебник В.И. Лях стр.20-21, 25	1
20	4.11.16		Упражнения для мышц верхних конечностей	Комплекс №20	2
21	10.11.16		Упражнения на дыхание	Комплекс №16	3
22	11.11.16		Упражнения на осанку	Комплекс №11	4
23	17.11.16		Упражнения на координацию	Комплекс №22	5
24	18.11.16		упражнения на мышцы спины и брюшного пресса	Комплекс №13	6
25	24.11.16		Упражнения на гибкость	Комплекс №15	7
26	25.11.16		Элементы спортивных игр		8
27	1.12.16		Упражнения для	Комплекс №	2

			пояса верхних конечностей		
28	2.12.16		Упражнения для дыхания	Комплекс №	3
29	8.12.16		Упражнения на осанку	Комплекс №	4
30	9.12.16		Элементы спортивных игр	Элементы Баскетбола. Кольцеброс	8
31	15.12.16		Элементы спортивных игр	Элементы Баскетбола. Кольцеброс	8
32	16.12.16		Упражнения на координацию	Комплекс №22	5
33	22.12.16		Упражнения на мышцы спины и брюшного пресса	Комплекс №13	6
34	23.12.16		Элементы спортивных игр	Элементы Баскетбола. Кольцеброс	8
35	29.12.16		Элементы спортивных игр	Элементы Баскетбола. Кольцеброс	8
36	12.01.17		Упражнения на гибкость	Комплекс №15	7
37	13.01.17		Упражнения для пояса верхних конечностей	Комплекс №18	2
38	19.01.17		Упражнения на дыхание	Комплекс №6	3
39	20.01.17		Упражнения на осанку	Комплекс №10	4
40	26.01.17		Упражнения на координацию	Комплекс №22	5
41	27.01.17		Упражнения для мышц спины и брюшного пресса	Комплекс №13	6

42	2.02.17		Элементы спортивных игр	Элементы Волейбола, бадминтона	8
43	3.02.17		Упражнения для мышц спины и брюшного пресса	Комплекс №13	8
44	9.02.17		Упражнения на гибкость	Комплекс №15	7
45	10.02.17		Элементы спортивных игр	Элементы Волейбола, бадминтона	8
46	24.02.17		Упражнения на осанку	Комплекс №9	4
47	2.03.17		Упражнения для пояса верхних конечностей	Комплекс №1	2
48	3.03.16		Упражнения на дыхание	Комплекс №6	3
49	9.03.17		Элементы спортивных игр	Элементы Волейбола, бадминтона	8
50	10.03.17		Элементы спортивных игр	Элементы Волейбола, бадминтона	8
51	16.03.17		Упражнения на осанку	Комплекс №14	4
52	17.03.17		Упражнения на координацию	Комплекс №22	5
53	23.03.17		Элементы спортивных игр	Элементы Волейбола, бадминтона	8
54	24.03.17		Органы чувств. Органы слуха. Орган осязания. Орган вкуса.	Учебник В.И. Лях, стр.37-47	1
55	6.04.17		Упражнения на мышцы спины и брюшного пресса	Комплекс № 13	6

56	7.03.17		Упражнения на гибкость	Комплекс №15	7
57	13.04.17		Упражнения на осанку	Комплекс №14	4
58	14.04.17		Элементы спортивных игр	Элементы баскетбола	8
59	20.04.17		Упражнения для пояса верхних конечностей	Комплекс №	2
60	21.04.17		Личная гигиена и закаливание	Учебник В.И.Лях, стр.47-52	1
61	27.04.17		Элементы спортивных игр	Элементы баскетбола	8
62	28.04.17		Элементы спортивных игр	Элементы баскетбола	8
63	4.05.17		Упражнения для пояса верхних конечностей	Комплекс №2	2
64	5.05.17		Элементы спортивных игр	Элементы баскетбола	8
65	11.04.17		Упражнения на гибкость	Комплекс №15	7
66	12.05.17		Элементы спортивных игр	Элементы баскетбола	8

## Перечень информационно-методического обеспечения

### Список использованных источников:

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 2002.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 2001.
3. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 2004.
4. Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 2000.
5. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
6. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «АКАДЕМА», М., 2001.
7. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
8. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
9. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
10. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. – М.: Медицина, 2002. 12. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991. 22. Педагогика / Под ред. В.А. Слостёнина. - М., 2002.
11. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
12. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. - СПб., 2005.
13. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
14. Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997. 1. С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фаина «Инклюзивное образование». Выпуск 1. - М.: Центр «Школьная книга», 2010.
15. В.И.Лях. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 1-16. классы / В.И.Лях. – М: «Просвещение» 2009
17. Матвеев А.П. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 1-11 классы.

Организационно- методические основы преподавания /А.П.Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – М.: «Дрофа», 2006.

18.Ю.А.Афанасьев. Методическое пособие. Теория :»Возрастные особенности детского организма». Практика: «Корректирующая гимнастика для детей школьного и дошкольного возраста». / Ю.А.Афанасьев. – м., 1999

19.Адаптивная физическая культура в школе. Учебно-методическое пособие для преподавателей . Под общей редакцией С.П.Евсеева. Санкт-Петербург 2003г.

20.Методика физкультурных занятий в СМГ общеобразовательного учреждения. Практическое пособие. Москва 2006г. Л.Н. Конданева, М.А. Шуть