

КОУ "Ханты-Мансийская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

Рассмотрено:

на заседании СШ
протоколом № 1 от
« 10 » 08 2023 г.

Председатель СШ:

Осипов Осипов М.Ю.

Принято:

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от

« 11 » 08 2023 г.

Утверждено:

Приказом № 90-0 от
« 11 » 08 2023 г.

и.о. директора школы:

Я.Ю. Кучеренко



Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа
Спортивно-оздоровительной направленности

«Общее физическое развитие с элементами лыжной подготовки»

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 3 года
(2023-2027 учебные года)

Автор-составитель:
Воробьев Вячеслав Александрович
педагог дополнительного образования

г. Ханты-Мансийск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения.

Неслучайно забота о сохранении здоровья учеников становится предметом особого внимания педагогов. Программа дополнительного образования по начальной лыжной подготовке ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни школьников с ограниченными возможностями здоровья.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, учащихся с ограниченным развитием здоровья является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.

Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Через легкие лыжника проходит от 40 до 100 л воздуха за 1 мин, что увеличивает максимальное потребление кислорода в среднем на 1,5 - 2 л.

Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корректируя двигательные координации через импульсы, поступающие от периферических отделов зрительного, вестибулярного анализаторов. Это дает возможность лыжнику точно приспосабливать свои движения к рельефу местности и скорости, быстро заменяя одни динамические стереотипы на другие. При крутых спусках велика роль периферического зрения. Поле зрения лыжников обычно увеличено в результате повышения возбудимости периферических элементов сетчатки.

Значительная скорость при спусках с гор, резкие повороты и торможения требуют высокой чувствительности вестибулярного аппарата, а также его значительной функциональной устойчивости. Возбудимость вестибулярного аппарата обеспечивает своевременные реакции, способствующие перераспределению мышечного тонуса и сохранению правильного положения тела в пространстве. Такие разносторонние воздействия делают занятия лыжами весьма эффективными.

Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка с ОВЗ. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная

смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ. Определенное количество энергии, поступающей с пищей, удаляется из организма вместе с теплым и влажным воздухом, предотвращая накопление излишнего жира. Кроме того, организм активно очищается от шлаков. Во время передвижения на лыжах выделительные системы особенно активизируются.

Естественность и доступность движений располагает к ходьбе и бегу на лыжах и детей младшего школьного возраста. Ими наиболее остро воспринимается чувство новизны зимнего пейзажа. Это особенно проявляется во время групповых прогулок на лыжах, которые сочетаются с играми и развлечениями. Все это делает занятия лыжами увлекательными, разнообразными, эмоциональными, всесторонне укрепляющими и закаляющими организм ребенка.

При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и 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 и старшем школьном возрасте. В младшем школьном возрасте большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

Рассматривая передвижение на лыжах как сложный навык, обычно выделяют в нем два компонента, которые учитывают при первоначальном обучении:

- 1) устойчивое равновесие при скольжении на узкой опоре (лыже);
- 2) определенную, порой непривычную, координацию движений различных способов ходов, спусков, подъемов, поворотов, торможений. В соответствии с подобным рассмотрением техники передвижения на лыжах многие учебные пособия и программы рекомендуют придерживаться определенной последовательности в обучении, а именно: вначале научить детей устойчивому равновесию, а затем приступить к обучению попеременному двухшажному ходу и, добившись прочного его усвоения, переходить к другому лыжному ходу.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общее физическое развитие с элементами лыжной подготовки» (для детей с ОВЗ) разработана в соответствии с:

Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196;

Порядком организацией и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 (вступившему в силу 1 марта 2023 г.);

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1598;

Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)), утвержденным приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599;

Письмом Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

Письмом Минпросвещения России от 1 августа 2019 г. № ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ»;

Федеральным законом от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 28 июня 2021 г. № 219-ФЗ).

Диагностический лист

Число детей: 12

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Нозологическая категория: дети с нарушением интеллекта

Общая информация:

Новизна и актуальность: Дополнительная образовательная программа «Общефизическая подготовка с элементами лыжной подготовки» позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой.

При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

Цель реализации АДОП содержит специальную коррекционно-развивающую составляющую:

создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

Среди задач обучения и воспитания особое внимание уделяется специальным задачам коррекционно-развивающей направленности, сохранения и укрепления здоровья обучающихся:

Учебные:

- научить основам техники передвижения на лыжах;

- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию. Развивающие:
- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды. Воспитательные:
- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному городу;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

Уровень сложности: Базовый

Форма обучения: Очная

Форма реализации: Групповая

Периодичность: 3 раза в неделю

Продолжительность одного занятия: 90 минут

Планируемые результаты освоения АДОП

включают специальную группу образовательных результатов:

К концу обучения учащиеся будут уметь: -передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом» - преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км - уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности - выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям К концу обучения учащиеся будут знать: - о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке -об истории развития спорта в Ханты-Мансийске; терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту; - владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

Формы проведения итоговой реализации программы: - контрольно-переводные нормативы.

Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Цели и задачи курса. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.

2. Основы знаний

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Республики Коми. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

Способы самостоятельной деятельности

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

3. Техника передвижения на лыжах

Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.

- 3.1 Передвижение ступающим и скользящим шагами;
- 3.2. Попеременный двухшажный ход;
- 3.3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- 3.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- 3.5. Повороты переступанием на месте/ в движении;
- 3.6. Торможение падением. повороты переступанием;
- 3.7. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

4. Игры на лыжах

Теория: Правила игр.

«Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

5. Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика: Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

5. Общая физическая подготовка

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика:

5.1 Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

5.2. Общеразвивающие упражнения

5.2.1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

5.2.2. Упражнения для развития мышц туловища;

5.2.3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

5.2.4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

5.2.5. Упражнения в равновесии;

5.2.6. Легкоатлетические упражнения.

5.2.7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

– координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)

– выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100

– скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

6. Подвижные игры

Теория Правила игры и техники безопасности.

Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

Методическое обеспечение программы дополнительного образования

Методическое обеспечение видами продукции:

1. Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-ый год обучения

№	Раздел	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	2	-	2
2	Основы знаний по лыжной подготовке:	4	-	8

3	Техника передвижения на лыжах:	7	29	36
3.1	Скользкий шаг	1	6	7
3.2	Попеременный двухшажный ход	1	8	9
3.3	Спуск в стойке устойчивости	1	4	5
3.4	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	1	5	6
3.5	Поворот переступанием на месте	1	5	6
3.6	Торможение падением	1	5	6
3.7	Непрерывное передвижение до 1 км	1	4	5
4	Игры на лыжах	1	4	5
5	Специальная физическая подготовка	4	6	10
6	Общая физическая подготовка	2	8	10
6.1	. Строевые упражнения	2	8	10
6.2	Общеразвивающие упражнения	2	15	15
7	Подвижные игры и эстафеты	1	4	5
8	Кроссовая подготовка	1	4	5
9	Контрольные проверки и соревнования	1	4	5
	Итого	34	119	153

2 –ой год обучения

№	Раздел	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	2	-	2
2	Основы знаний по лыжной подготовке:	6	-	6
3	Техника передвижения на лыжах:	2	28	30
3.1	Попеременный двухшажный ход	1	6	7
3.2	Подъем «лесенкой»	1	1	2

3.3	Поворот переступанием	1	4	5
3.4	Спуск в основной, низкой стойках	1	5	6
3.5	Поворот переступанием в движении	1	5	6
3.6	Прохождение на скорость дистанции до 50 м.	1	5	5
3.7	Непрерывное передвижение до 1,5 км	1	4	5
4	Игры на лыжах, эстафета	1	4	5
5	Специальная физическая подготовка	3	17	20
6	Общая физическая подготовка	1	9	10
6.1	. Строевые упражнения	2	8	10
6.2	Общеразвивающие упражнения	2	16	10
7	Подвижные игры и эстафеты	2	8	10
8	Кроссовая подготовка	1	6	7
9	Контрольные проверки и соревнования	1	6	7
	Итого	30	132	153

3-ий год обучения

№	Раздел	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	2	-	2
2	Основы знаний по лыжной подготовке:	6	-	6
3	Техника передвижения на лыжах:	2	20	22
3.1	Попеременный двухшажный ход	1	6	7
3.2	Подъем «лесенкой»	1	8	9
3.3	Торможение «плугом»	1	4	5
3.4	Спуск в основной стойке, низкой стойке.	1	5	6
3.5	Поворот переступанием в движении, «полуплугом»	1	5	6

3.6	Прохождение на скорость дистанции до 100 м.	1	5	6
3.7.	Переход от попеременного двухшажного хода к спуску, к подъему ступающим шагом	1	5	6
3.8.	Передвижение по слабопересеченной местности до 1,5 км.	1	4	5
4	Игры на лыжах, эстафета	1	5	6
5	Специальная физическая подготовка	2	14	10
6	Общая физическая подготовка	2	13	15
6.1	. Строевые упражнения	1	4	5
6.2	Общеразвивающие упражнения	1	9	7
7	Подвижные игры и эстафеты\	1	7	8
8	Кроссовая подготовка	1	8	9
9	Лыжный туристический поход	1	5	6
10	Контрольные проверки и соревнования, спортивные праздники и турниры	1	6	7
	Итого	29	133	153

ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ НАГРУЗОК

Применяемые средства	мальчики	девочки
Продолжительность тренировочных занятий	1 час 30 мин	1 час 30 мин
Допустимые дистанции в соревнованиях по кроссу (м)	500	300
Допустимые дистанции в соревнованиях на лыжах (км)	2	1
Пешие походы	до 1 час.30 мин.	до 1 час.30 мин
Кроссовый бег в чередовании с ходьбой (км)	до 6	до 4
Отрезки для воспитания быстроты		

движений без лыж (кол-во раз)	10-30 м 4-6	10-30 4-5
Отрезки для воспитания скоростной выносливости без лыж (м, кол-во раз)	до 120х4	до 100х3
Лыжные походы	до 1 час.30 мин.	до 1 час.30 мин
Отрезки для воспитания скоростных способностей при передвижении на лыжах (м, кол-во раз)	до 100х7	до 100х7
Отрезки для развития скоростной выносливости при передвижении на лыжах (м, кол-во раз)	до 200х5	до 150х4

Критерии уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение на лыжах 1км	9.00	9.30	10.45	9.30	10.00	11.45
Выполнение скользящего шага на 10-м отрезке (кол-во шагов)	7-8	9-11	12-13	8-9	10-12	13-14
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	18-20	13-17	8-12	17-19	13-16	7-12
Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Бег 30 м с высокого старта (сек.)	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
Бег 1000 м	Без учета времени					

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.

4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 1990.

5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры, учителей школ и тренеров ДЮСШ. – Смоленск :СГИФК, 1993.

6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.

7. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.

8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.

9. Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Корневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1993.