МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАНДАЛАКШСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГАПОУ МО «КИК»)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАНДАЛАКШСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат:
5E41D505DC094A5B3BD1E0D93A43F3A46DE84893
Владелец: Чалая Екатерина Ефимовна
Действителен: с 11.12.2020 по 11.03.2022

Утверждаю
Директор ГАПОУ МО «КИК»
_____Е.Е. Чалая
«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
по профессиям профессиональной подготовки

16675 Повар, 16472 Пекарь

2020 г.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре разработана на основе Письма Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий «Физической культурой».

Организация-разработчик: ГАПОУ МО «Кандалакшский индустриальный колледж».

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией преподавателей гуманитарных дисциплин и физического воспитания

Протокол № 10 от «23» июня 2020 г.

Председатель_____/ М.В.Сапожникова /

Составлена в соответствии с Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий «Физической культурой».

Заместитель директора
по УПР _____ /Ю.В.Саломахин/

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка…….5

2. Содержание программы…….....8

3. Календарно-тематическое планирование…….....11

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы……12

5. Планируемые результаты……13

6. Критерии оценивания……..14

7. Перечень информационно-методического обеспечения……..…….....16

8. Приложение…….……...…….....17

1. Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния представляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Для многих инвалидов адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира.

Когда речь идет о доступной среде жизнедеятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, то предполагается, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих обучающихся все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

В адаптивной физической культуре (АФК) выделены следующие средства: физические упражнения, естественно - средовые или природные факторы и факторы гигиенические. Физические упражнения являются основным специфическим средством, с помощью которого осуществляется целенаправленное воздействие на занимающихся, обеспечивается решение коррекционно - развивающих, компенсаторных, лечебных, профилактических, образовательных и воспитательных задач.

Освоение движений, формирование двигательных умений и навыков достигается многократным повторением упражнений, в процессе которого происходят изменения в состоянии органов и систем и функций организма человека. В любом возрасте физические упражнения оказывают положительное воздействие на организм любого человека, в том числе на человека растущего, развивающегося. Физические упражнения самым благоприятным образом влияют на состояние больного человека, даже если его двигательные возможности резко ограничены.

Цели и задачи программы

Задачи, решаемые в адаптивной физической культуре, должны ставиться исходя из конкретных потребностей каждого человека; приоритет тех или иных задач во многом обусловливаются компонентом (видом) АФК, учебным материалом, материально-техническим обеспечением образовательного процесса и другими факторами. Программа «Адаптивная физическая культура» направлена на коррекцию физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Цель программы:

Цель программы – формирование двигательной активности, здорового образа жизни,

профилактика заболеваний обучающихся посредством адаптивной физической культуры, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

У обучающегося с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физическая культура формирует:

- ✓ 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;
- ✓ компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- ✓ 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.

В самом обобщенном виде задачи адаптивной физической культуры можно разделить на две группы.

*Первая групп*а задач вытекает из особенностей занимающихся – лиц с отклонением здоровья и (или) инвалидов. Это коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи.

Говоря о коррекционных задачах, тут имеют в виду нарушения (дефекты) не только опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие, ожирение и т.п.), но и сенсорных систем (зрения, слуха), речи, интеллекта, эмоционально-волевой сферы, соматических функциональных систем и др.

Вторая группа – образовательные, развивающие, оздоровительно-коррекционные и воспитательные задачи – наиболее традиционные для физической культуры.

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся.
2. Активизация защитных сил организма обучающихся.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
7. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, 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 физическими упражнениями.
8. Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физическая культура» относятся:

1. Создание мотивации.
2. Согласованность активной работы и отдыха.
3. Непрерывность процесса.
4. Необходимость поощрения.
5. Социальная направленность занятий.
6. Активизации нарушенных функций.
7. Сотрудничество с родителями.
8. Воспитательная работа.

2. 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 обучающихся элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением обучающимися соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре 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.

Занятие по адаптивной физической культуре состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть строится в зависимости от содержания каждого конкретного занятия и направления на подготовку к дальнейшей работе над определенными движениями.

В водной части проводятся разминка и общеукрепляющие упражнения.

В основную часть включаются специальные упражнения в соответствии с выбранной темой занятия.

В заключительной части необходимо давать упражнения на восстановление дыхания, упражнения на внимание, успокаивающие нервную систему.

Контрольные и итоговые упражнения

Для определения динамики эффективности адаптивной физической культуры и уровня физического развития обучающихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль. При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные обучающимися в период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений, выявляются причины заболеваний. При повторении и закреплении обучающимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств обучающихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья обучающихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки обучающихся 2 раза в год, дает рекомендации преподавателю адаптивной физической культуры, обучающимся, родителям.

Раздел 1. Исследование силовых качеств мышечных групп туловища

Определение статической работоспособности мышц спины.

Обучающийся находится в положении лежа на спине на медицинской кушетке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища.

Определение статической работоспособности мышц живота

Обучающийся находится в положении лежа на спине на медицинской кушетке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Обучающийся должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.

Определение динамической работоспособности мышц спины

Обучающийся находится в положении лежа на животе на медицинской кушетке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, обучающийся делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.

Определение подвижности позвоночника

Сгибание (подвижность позвоночника вперед), наклоняясь вперед. Обучающийся должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если обучающийся не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.

Разгибание (подвижность позвоночника назад). Сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала межягодичной складки. Обучающийся должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении обучающегося ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.

Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево). Сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо (влево), ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед ни назад. Правая (левая) рука скользит по наружно - боковой поверхности бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево).

Раздел. 2. Профилактика заболеваний и травм рук

При недостатке работы нижних конечностей, 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 3. Дыхательные упражнения

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, используется метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

1. Умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох.
2. Хорошее владение навыком прерывистого дыхания.
3. Умение задерживать дыхание на определенное время.
4. Умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха.
5. Владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

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;
- отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе;
- метание мяча на дальность и меткость и др.

3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание
1	Теория. Основы знаний.
2	Построения, перестроения.
3	Общеразвивающие и коррегирующие упражнения.
4	Лёгкая атлетика (ходьба, бег на короткие дистанции, отрезки, метание теннисного мяча с места, прыжки в длину с места.
5	Оздоровительная и коррегирующая гимнастика (лазание, подлезания, перелезания, упражнения на равновесие, дыхательная гимнастика, упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики, упражнения для расслабления мышц, упражнения на развитие мышц туловища, упражнения, направленные на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата.
6	Лыжная подготовка (ходьба на лыжах без палок и с палками.
7	Коррекционные подвижные игры, с элементами спортивных игр.

№ п/п	Тема	Описание примерного содержания занятий
Раздел 1. Введение		
1	Техника Безопасности. Здоровый образ жизни.	Теоретические основы В процессе уроков
Раздел 2. Профилактика заболеваний и травм рук.		
2	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом.	Следить за тонусом мускулатуры.
3	Упражнения на согласованность	

	работы рук и ног.	
4	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.	Упражнения с отягощениями.
5	Дыхательные упражнения.	Дыхательные упражнения и релаксация.
6	Упражнения на координацию.	Упражнения на равновесие и меткость.
7	Упражнения на мышцы брюшного пресса.	Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса.
8	Упражнения на гибкость.	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок.
9	Элементы спортивных игр: - футбол; - волейбол; - баскетбол; - бадминтон.	Выполнение подачи и передачи мяча. Отбивание мяча руками, коленями, стопами.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка	**276**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	**184**
в том числе:	
практические занятия	184
Самостоятельная работа обучающихся	**92**
Итоговая аттестация в форме зачета	

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

1. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

– формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

– овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

– формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях – физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

– владение знаниями о функциональных возможностях организма;

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

2. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:
– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в современных видах физкультурной деятельности;
– определять наиболее эффективные способы достижения результата;
– формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
– продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
– умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
– формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- умение выстроить индивидуальную траекторию развития, учитывая свои сильные и слабые стороны, на основании этого построить свою личную профессиональную перспективу.

3. Предметные результаты изучения программы отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности:
– формирование знаний о роли физической культуры в укреплении здоровья, ее положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
– овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, самостоятельные занятия);
– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
– развитие основных физических качеств;
– оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
– подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных комплексов физических упражнений.

5. Планируемые результаты

Обучающиеся должны уметь:
- самостоятельно организовывать и проводить занятия по дыхательной и корригирующей гимнастики, с предметами и без;
- использовать навыки самоконтроля по внешним и внутренним признакам;
- уметь использовать основы аутотренинга, массажа, восстановительных процедур и закаливания для повышения адаптационных свойств организма;
- взаимодействовать со сверстниками при проведении занятий педагогом и самостоятельных занятий;

- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их.

Обучающиеся должны знать/понимать:
- влияние индивидуально подобранной (адаптивной) физической культуры на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями;
- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма.

Обучающиеся должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, адаптационных возможностей организма, укрепления и сохранения здоровья;
- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в физкультурно - оздоровительных мероприятиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

6. Критерии оценивания

(Извлечение из Письма Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий «Физической культурой»).

1. **Общую выносливость** обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

2. Оценку **скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места.** Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

3. **Силу мышц рук и плечевого пояса** можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

4. Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать **о координации движений,** ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

5. **Прыжки через скакалку на двух ногах** помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

6. Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить **силовую выносливость**. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Текущая, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся происходит по 5-балльной системе.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестуются по результатам выполнения требований учебной адаптированной программы по СМГ.

В соответствии с Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий «Физической культурой» рекомендуется:

- Итоговую оценку по физической культуре выставлять с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность).
- Основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкую мотивацию обучающихся к занятиям физическими упражнениями, динамике их физических возможностей и прилежании.
- Положительная оценка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – **5 (отлично)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках;

- соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий; при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями; есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем; занимается самостоятельно;

- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в семестра; успешно выполняет все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста и с учетом ограничений;

- выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – **4 (хорошо),** в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

- выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе; соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий, при этом мотивирован к занятиям

физическими упражнениями; есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем;

- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра; успешно выполняет 80% всех нормативов по физической культуре, для своего возраста и с учетом ограничений;

- выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе или организации урока, владеет также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – **3 (удовлетворительно),** в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

- выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках; соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий;

- при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены преподавателем физической культуры;

- продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра;

- частично выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку - **2 (неудовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

- не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

- не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры; не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены преподавателем;

- не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств;

- не выполнял теоретические или иные задания преподавателя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных обучающимся в течение семестра. Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки – не менее 5 .

7. 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 «ACADEMA», 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. Сластёнина. - 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. Фадина «Инклюзивное образование». Выпуск 1. - М.: Центр «Школьная книга», 2010.
15. В.И.Лях. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура1-16. классы / В.И.Лях. – М: «Просвещение», 2009.
16. Матвеев А.П. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Физическая культура1-11 классы. Организационно-методические основы преподавания /А.П.Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – М.: «Дрофа», 2006.
17. Ю.А.Афанасьев. Методическое пособие. Теория :»Возрастные особенности детского организма». Практика: «Корригирующая гимнастика для детей школьного и дошкольного возраста». / Ю.А.Афанасьев. – м., 1999.

Приложения

Комплекс №1 для обучающихся, имеющих нарушения опорно - двигательного аппарата

В упражнениях с 1 по 6 исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.).

1. Попеременно поднимать руки с гантелями перед собой до уровня плеч.
2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.
3. Подъем рук через стороны вверх над головой.
4. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.
5. В положении стоя попеременный жим гантелей.
6. Круговые движения руками с отягощением. Упражнение способствует хорошему развитию всех головок дельтовидных мышц.
7. В положении сидя попеременный жим гантелей.
8. Лежа на животе на скамье, отведение рук с гантелями в стороны.
9. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.
10. В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.
11. Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.

12. Лежа на скамье на груди, поднять гантели. Локти прижаты к бокам. Имитация гребли.
13. Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.
14. Круговые движения влоктевых суставах рук с гантелями.
15. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.
16. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.
17. Для разгибателей рук — трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.
18. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

Комплекс №2 дыхательных упражнений

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.
2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.
3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.
4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.
5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

Комплекс №3 для обучающихся, имеющих нарушения осанки

Упражнение 1. Пространство

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. Равновесие

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение 3. Дуновение ветра

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох:

возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

Упражнение 4. Полсвета

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

Упражнение 5. Палочник

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Проделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.

3. Проделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение «руки по швам», удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

Упражнение 6. Уголок

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение.

Упражнение 7. Журавль

Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

Упражнение 8. Неваляшка

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

Упражнение 9. Краб

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

Комплекс №4 для обучающихся, имеющими заболевания ЖКТ

1. *Скручивание.* Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. *Диагональное скручивание***.** В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3. *Обратное скручивание***.** Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного

напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

4. *Двойное скручивание***.** И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

5. *«Поднимаем ногу».* Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.

Комплекс №5 для обучающихся, имеющих ослабленное здоровье

Исходное положение - стоя: принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.

И. п. - стоя. Отойти от стенки на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.

И. п. - стоя. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вернуться в и.п.

И. п. - стоя. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

И. п. - стоя. Приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Вернуться в и. п. Повторить упражнение 5, но без гимнастической стенки.

И. п. - стоя. Присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять и. п.

И. п. - сидя: сесть на гимнастическую скамейку у стены, принять правильную осанку, прижав затылок, лопатки и ягодицы к стене.

И. п. - сидя. Расслабить мышцы шеи, уронить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и. п. сидя.

И. п. - лежа: лечь на коврик на спину, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

И. п. - лежа. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в и. п.

И. п. - лежа. Прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.

И. п. - стоя. Ходьба по залу с остановками, сохранением правильной осанки.

Комплекс №6
для создания и укрепления «мышечного корсета»

И. п. - лежа на животе: лечь на пол, на живот, подбородок опустить на тыльную поверхность кистей, положенных друг на друга.

И. п. - лежа на животе. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удержать положение несколько секунд, вернуться в и. п.

И. п.- лежа на животе. Перевести кисти рук к плечам или за голову, приподнять голову и плечи. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам. Вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук. Вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Прямыми руками совершать круговые движения. Вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Поочередно поднимать выпрямленные ноги, не отрывая таз от пола. Темп упражнения медленный. Вернуться в и. п.
И. п. - лежа на животе. Приподнять обе ноги, не отрывая таз. Удерживаться в этом положении 3-5 сек. Вернуться в и. п.
И. п. - лежа на животе. Поднять правую ногу, присоединить левую, удерживаться в таком положении 3-5 сек, опустить правую, затем левую ногу.
И. п. - лежа на животе. Приподнять выпрямленные ноги, развести их в стороны, соединить и опустить в и. п.
И. п. - лежа на животе, попарно друг против друга. Приподнять голову и плечи, удерживая согнутыми в локтях руками мяч перед грудью, бросить его партнеру, руки вверху, голова и грудь приподняты, поймать мяч обратно. Аналогично упражнению 10, но мяч перекатывать, сохраняя приподнятое положение головы и плеч.