

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Молчановская СОШ № 2»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета
МАОУ «Молчановская СОШ №2»
Протокол №1 от «30» 08 24 г.

СОГЛАСОВАНО
с заместителем
директора по УВР

Муминова О.Я.

УТВЕРЖДЕНО
директор
МАОУ «Молчановская СОШ №2»

Приказ №212 от «30» 08 24 г.

Адаптированная рабочая программа

Предмет: адаптивная физическая культура

для детей с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью)

СИПР на основе В.2

Класс: 5

Всего часов: 102

Количество часов в неделю: 3

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 5 класса составлена на основе следующих **нормативных документов**:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1,2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).;
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Нормативно-методической документации Министерства образования и науки РФ и других нормативно-правовых актов в области образования;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. №115
- Устава МАОУ «Молчановская средняя общеобразовательная школа №2»
- Учебного плана для обучающихся с УО МАОУ «Молчановская СОШ №2»
-

МАОУ «Молчановская средняя общеобразовательная школа №2» является общеобразовательным учреждением, ориентированным на инклюзивное образование: работу с обучающимися по общеобразовательным программам и с обучающимися с ОВЗ.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптированной физической культуре.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека.

Для обучающихся, получающих образование по Варианту.2 адаптированной основной общеобразовательной программе образования, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести.

Дети с ТМНР отличаются не только крайне замедленным темпом психомоторного развития, но и явными нарушениями физического статуса. Степень тяжести этих нарушений усугубляется общим недоразвитием двигательного опыта, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряженностью мышечного тонуса. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей.

Развитие двигательных умений у обучающихся с нарушениями ОДА тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. Глубокая и тяжелая умственная отсталость - множественный дефект, в котором, прежде всего, выделяются интеллектуальное и психическое недоразвитие. Выраженные нарушения сенсорно-

перцептивных процессов усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное выполнение двигательных действий.

Современные подходы к работе с детьми с ТМНР требуют от педагогов овладения навыками не только безопасного, но и терапевтического (то есть соблюдающего принцип включенности и возможной самостоятельности в совместных действиях) сопровождения и перемещения ребенка в пространстве класса, школы.

Физическое сопровождение включает в себя:

- правильно организованное рабочее место,
- индивидуальный ортопедический режим,
- использование техник и приемов перемещения.

Физическое сопровождение должно органично сочетаться с другими коррекционными мероприятиями и учитываться при определении режима деятельности обучающегося.

Целью занятий по адаптированной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а так же профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

Данная учебная программа позволяет рационально и оптимально организовать целостный процесс обучения ребенка с учетом его актуального и ближайшего развития, соответствующий его состоянию здоровья, а также адаптировать учебную нагрузку к его индивидуальным возможностям.

Программа учитывает личностно-ориентированную направленность обучения, организованного в соответствии с учебным планом.

Цель программы:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка 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.

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 учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
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).
1. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
2. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях 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.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Принцип построения уроков–занятий – коммуникативный, основанный на предметно-практической деятельности.

Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета:

- Всестороннее гармоничное развитие и социализация ученика
- Совершенствование двигательных навыков
- Развитие моторной ловкости, дисциплинированности.
- Освоение модели вербального и невербального общения, необходимые в

подвижных и спортивных играх.

- Развитие моторной ловкости, двигательных навыков. Развитие ориентировки в пространстве относительно своего тела

Базовые учебные действия:

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся. Умение выполнять инструкции педагога. Проявляет интерес к заданию до конца. Удерживает позу при упражнениях на равновесие. Выполняет движения по образцу, по подражанию учителю.

Организация и проведение уроков по предметам строится таким образом, чтобы были задействованы три составляющие деятельности:

- мотивационная
- целевая
- исполнительская

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью) учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 5 классе в соответствии с учебным планом рассчитана на 3 часа в неделю (34 учебных недели)-102 часов в год, с учетом праздничных дней. При реализации в образовательной организации учебного плана, предусматривающего 2 урока в неделю, рекомендуется использовать 3-й час для самостоятельной деятельности.

Планируемые результаты программы

Планируемые результаты освоения программы по своей структуре и характеристикам соответствуют планируемым результатам ПАООП ООО НОДА, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результаты освоения программы каждым обучающимся с НОДА оцениваются индивидуально с учетом его физических особенностей и имеющихся двигательных ограничений. Требования к предметным результатам освоения программы являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

Личностные результаты освоения программы:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-паралимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований (в качестве участника или болельщика спортивных соревнований), уважать традиции и принципы современных спортивных игр, олимпийского и паралимпийского движения;

- готовность адекватно оценивать собственные возможности и ограничения здоровья, свое поведение и поступки во время занятий адаптивной физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по адаптивному спорту;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
- стремление к возможному физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде адаптивного спорта;
- готовность участвовать в занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным спортом с учетом медицинских рекомендаций и ограничения здоровья;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий адаптивной физической культурой, адаптивным спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека (в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоционального напряжения, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности и следовать медицинским рекомендациям во время занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия при организации мест занятий, выборе спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- сформированность умения самостоятельно и (или) с ассистентом, безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;
- сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми и сверстниками по вопросам медицинского и технического сопровождения;
- сформированность умения обращаться с просьбой к окружающим, особенно в ситуации, когда обучающийся с НОДА лишен возможности себя самостоятельно обслуживать, корректно выразить отказ или благодарность, использовать разные варианты коммуникации для решения какой-либо проблемной ситуации;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках адаптивной физической культуры, в игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий адаптивной физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей, особенностей заболевания;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах адаптивного физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты освоения программы:

Познавательные УУД:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр и Паралимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Паралимпийскую хартию как основополагающий документ современного паралимпийского движения, приводить примеры ее гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между режимом дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния несоблюдения ортопедических и других врачебных рекомендаций на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения, отсутствием медицинских противопоказаний к его выполнению и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Коммуникативные УУД:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о технике выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий адаптивной физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов с учетом нозологии и тяжести собственного заболевания, составлять планы занятий на основе определенных правил и регулировать нагрузку по внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, учитывать особенности исполнения упражнения при различных нозологиях НОДА, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Регулятивные УУД:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы корригирующих и профилактических физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

– организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты освоения программы

Предметные результаты представлены по предлагаемым модулям программы. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся с НОДА умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий в форме уроков адаптивной физической культуры. Практические результаты определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательных нарушений обучающегося, медицинских рекомендаций, степени двигательных нарушений.

Коррекционная работа:

- корректировать нарушения опорно – двигательного аппарата;
- корректировать нарушения дыхательной системы;
- корректировать общую и мелкую моторику;-
- корректировать поведение, эмоционально – волевую сферу, средствами физических упражнений;
- корректировать пространственную ориентировку в ходе занятий физическими упражнениями;

Виды деятельности обучающегося на уроке:

- ☐ наблюдение
- ☐ упражнения – по подражанию, по инструкции: двигательные, аудиально-визуальные (слушание, показ), ритмические;
- ☐ игры-имитации, жестово-образны

Особенности обучающихся

Министерством здравоохранения Российской Федерации издан приказ №621 от 30.12.2013 «О комплексной оценке состояния здоровья детей».

Этот приказ регламентирует алгоритм оценки групп здоровья у детей от 3 до 17 лет.

По этому приказу дети могут быть отнесены к 5 различным группам здоровья:

1 группа – это здоровые дети, имеющие нормальное физическое и психическое развитие, не имеющие пороков развития и каких-либо отклонений от нормы.

2 группа – к ней относятся практически здоровые дети, у которых нет хронических заболеваний, но имеются некоторые функциональные и морфофункциональные нарушения. Например, дети, перенесшие тяжелые и средней тяжести инфекционные заболевания; дети с общей задержкой физического развития без эндокринной патологии (низкий рост, низкий вес или избыточный вес). В эту же группу входят часто болеющие дети и дети с физическими недостатками (последствиями травм или операций), но у которых сохранены все функции.

3 группа здоровья – к ней относятся дети, у которых есть хронические заболевания, с редкими обострениями и которые на момент осмотра находятся в стадии ремиссии. К этой группе относят детей с физическими недостатками, последствиями травм и операций при условии компенсации соответствующих функций (то есть имеющиеся недостатки не должны ограничивать возможность обучения или труда ребенка).

4 группа здоровья — это дети, страдающие хроническими заболеваниями в стадии обострения или в стадии нестойкой клинической ремиссии (с частыми обострениями), которые ограничивают жизнедеятельность ребенка или требуют поддерживающей терапии. К этой группе относятся дети, с сохраненными или компенсированными функциональными возможностями с физическими недостатками, последствиями травм и операций с неполной компенсацией соответствующих функций, что, в некоторой степени, ограничивает возможность обучения или труда ребенка.

5 группа здоровья — к ней относятся дети, страдающие тяжелыми хроническими заболеваниями, с частыми обострениями или непрерывными рецидивами, с выраженной декомпенсацией функциональных возможностей организма, требующими постоянной терапии. А также дети с инвалидностью, дети с физическими недостатками, последствиями травм и операций с выраженным нарушением компенсации соответствующих функций и значительным ограничением возможности обучения или труда.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей.

Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика.

У детей с умеренной умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90—100% случаев (Шипицына Л.М., 2002). Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других — повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений (Бобошко В.В., Сермеев А.Р., 1991).

Системное изложение нарушений двигательной сферы умственно отсталых детей представлено в «классификации нарушений физического развития и двигательных способностей детей-олигофренов», разработанной А.А. Дмитриевым (1989, 1991, 2002).

Нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

1. Нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2. Отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств — силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

Нарушения основных движений:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обусловлены прежде всего недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции. Все учащиеся, занимающиеся физкультурой по государственным программам, на основе данных о состоянии их здоровья, физического развития и физической подготовленности делятся на три группы: **основная, подготовительная, специальная.**

К **основной** группе относят школьников без отклонений в состоянии здоровья, а также имеющих незначительные отклонения, при достаточном физическом развитии.

К **подготовительной** группе относят школьников без отклонений в состоянии здоровья, а также с незначительными отклонениями, при недостаточном физическом развитии.

К **специальной** медицинской группе относят школьников с отклонением в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующим ограничения физических нагрузок.

Основные требования к умениям учащихся

Уметь выполнять положение правильной осанки при построении, в ходьбе и после ходьбы.

Уметь сохранять правильное положение тела при выполнении общеразвивающих и специальных упражнений в ходьбе, беге, лазанье.

Уметь выполнять различные упражнения с предметами на голове.

Уметь встать из положения сед «по-турецки», сесть без помощи рук.

Уметь выполнять имитационные упражнения.

Уметь выполнять подтягивание на гимнастической скамейке из положения: лежа на животе, подтягиваясь поочередно левой, правой рукой, одновременно.

Уметь ходить с внезапной остановкой и последующим выполнением заданий учителя. Уметь выполнять равновесие на одной ноге.

Уметь работать на тренажерах.

Уметь правильно согласовывать движения с дыханием в конкретных движениях, упражнениях.

Уметь использовать звуковую гимнастику во время выполнения упражнений.

Уметь выполнять вдох через нос, а выдох через рот.

Уметь выполнять расслабление мышц после их напряжения.

Уметь выполнять ходьбу (босиком) по мешочкам с песком, по набивным кругам; захватывать пальцами ног скомканную бумагу и перекладывать ее влево, затем вправо. Катать мяч стопами вперед – назад, выполнять круговые движения стопой вместе с мячом, прижимая его к полу.

Уметь совершать ассиметричные движения руками и ногами.

Уметь ориентироваться в учебной и игровой деятельности.

Уметь пользоваться характерными свойствами и признаками предметов (цвет, величина, характер поверхности) в качестве ориентиров.

Уметь свободно ориентироваться в кабинете ЛФК, пользоваться спортивным инвентарем.

Уметь преодолевать чувство страха пространства и неуверенности в своих возможностях.

Уметь сохранять правильное положение головы, позы, осанки в ходьбе, беге, сидя, лежа, в играх.

Уметь пользоваться специальными упражнениями для глаз.

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе «Адаптированная физкультура» 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.

Средства, используемые при реализации программы:

1. Физические упражнения;
2. Корректирующие упражнения;
3. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. Материально-технические средства адаптированной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. Наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный.

На занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах.

Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Остановимся на некоторых из них:

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфорта и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования **метода практических упражнений**:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Планируемые результаты:

-Повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития.

-Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с сотрудниками Центра и родителями. Программа «Адаптированная физкультура» включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

К специфическим принципам работы по программе «Адаптированная физкультура» 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.

В основу программы положено содержание общей программы, из практического раздела которой исключены средства физического воспитания, способные вызывать перенапряжения организма, например, физические упражнения, приводящие к максимальным и близким к ним напряжениям сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

В программе не предусматриваются следующие практические разделы: подвижные игры, легкая атлетика, плавание, лыжи. Кроме того, в учебный материал добавлены специальные упражнения оздоровительного характера (корректирующие осанку, дыхательные и другие). Основное место на занятиях отводится гимнастике, поскольку с ее помощью можно успешно совершенствовать основные двигательные качества и развивать двигательные навыки. К тому же, характер гимнастических упражнений позволяют заранее точно определить оптимальную нагрузку на организм занимающихся.

Гимнастика и легкая атлетика не выделяются в отдельные разделы, а используются доступные виды занятий. В каждый урок включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения и игры по упрощенным правилам.

В программу введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться на каждом уроке. Обращается особое внимание на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота. Для снижения утомления и повышения работоспособности широко используются упражнения для расслабления мышц. Вместе с тем из гимнастики полностью исключены лазанье по канату, подтягивание и акробатические упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными напряжениями, вызывающими длительную задержку дыхания.

Из подвижных игр в программу включены наиболее распространенные игры, которые проводятся по упрощенным правилам.

Наряду с образовательными, оздоровительными задачами на занятиях решаются и задачи воспитательные, когда средствами физкультуры воспитываются смелость, настойчивость, дисциплинированность, навыки культурного поведения, чувство дружбы и товарищества.

Особое значение приобретает индивидуальный подход к детям. Уроки строятся со строгим учётом состояния здоровья и физического развития ученика.

Недопустимо переутомление учащихся, во избежание чего должен осуществляться индивидуальный подход в дозировке физических нагрузок на уроке.

Требования к урокам физкультуры:

- постепенно увеличивать нагрузку и усложнять упражнения;
- чередовать различные виды упражнений, применяя принцип рассеянной нагрузки;

упражнения должны соответствовать возможностям учеников;

- должен быть индивидуальный подход;
- рационально дозировать нагрузку, не допускать переутомления;
- обеспечить профилактику травматизма и страховку.

Для непродолжительного активного отдыха в ходе урока можно использовать комплекс упражнений, включающих в себя разные виды заданий:

- упражнения на развитие общей моторики;
- упражнения на развитие мелкой моторики;
- упражнения на активизацию речи;
- упражнения, направленные на расслабление или напряжение мышц;
- упражнения, активизирующие внимание.

Комплекс упражнений подбирает учитель, учитывая возможности детей, с учетом темы урока (упражнения должны быть, связаны с целями и задачами урока).

Тематическая организация способствует поддержанию положительного эмоционального состояния детей, интереса и внимания.

Смена видов деятельности ощутимо отражается на положительном эмоциональном настрое детей, способствует снижению статической нагрузки и снятию умственного напряжения, вместе с тем позволяет не только развивать моторную сферу, но и совершенствовать речь. Переменный характер нагрузки более всего соответствует возрастным особенностям физиологического состояния растущего организма младшего школьника и поэтому оказывает благотворное влияние на деятельность систем кровообращения и дыхания.

Дети после уроков коррекционной ритмики становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний.

Использование оздоровительных упражнений на уроках позволяет снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность, а это, в свою очередь, способствует укреплению здоровья учащихся.

От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное утомление.

Структура и содержание рабочей 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. Овладение 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. Профилактика заболеваний ног

При травме нижних конечностей или недостатке их 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 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 своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую 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 «неметаболическую» 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 адаптированной 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 другие.

Примерный тематический план

для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья (Вариант 2)

№	Разделы и темы	
I. Знания о физической культуре-3 часа		
1	История физической культуры и адаптированной физической культуры	В процессе обучения
2	Физическая культура человека (в том числе адаптированная)	В процессе обучения
3	Организация самостоятельных занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой	В процессе обучения
II. Способы физкультурной деятельности-3 часа		
4	Самостоятельные занятия	В процессе обучения
5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения

III. Физическое совершенствование- час		
7	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	Определяется индивидуальным учебным графиком с учетом двигательных возможностей, медицинских показаний и противопоказаний
8	Коррекция и закрепление навыка правильной осанки.	
9	Профилактика и коррекция плоскостопия	
10	Упражнения на гибкость	
11.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	
12	Развитие координации движений	
13	Дыхательные гимнастика	
	Всего часов (уроков) в учебный год	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

(3 часа в неделю)

№ п/п	Часы		Название раздела и темы урока	Коррекционная работа
	Индивидуальное обучение (68 часов)	Самостоятельное обучение (34 часа)		
1	1		ТБ на уроках физкультуры. Здоровый образ жизни.	Тренировка процессов возбуждения и торможения. Развитие внимания
2	1		Правила поведения в спортивном зале. Игры	
3		1	Значение утренней гимнастики.	
4	1		Развитие двигательной памяти и двигательной активности. Игры.	Развитие координации движения
5	1		Игры с мячом на координацию движения.	Развитие мелкой моторики
6		1	Значение физических упражнений на свежем воздухе.	
7	1		Строевые упражнения (шеренга, колонна). Игра малой подвижности.	
8	1		Построение парами. Перестроение . Игры	
9		1	Двигательный режим школьника.	
10	1		Игры с элементами коррекции: « Жмурки», « Догони мяч», « Передал – садись». Развитие ловкости.	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы
11	1		Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.	
12		1	Дыхание во время выполнения физических упражнений.	

13	1		Бег малой «змейкой», упражнения по диагонали.	Развитие скоростно-силовых качеств
14	1		Ходьба и упражнения в равновесии.	
15		1	Дыхание при беге.	
16	1		Ходьба самостоятельно за направляющим. Игры.	Развитие координации движения
17	1		Виды ходьбы. Ходьба за учителем. Игры.	
18		1	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	
19	1		Ходьба между предметами. Игры.	
20	1		Бег на короткие дистанции (10м). Дыхательная гимнастика.	
21		1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.	
22	1		Виды бега, бег за направляющим. Игры..	
23	1		Бег по сигналу вслед за направляющим. Игры	
24		1	Комплекс упражнений с предметами.	
25	1		Пассивно-активные упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения с предметами, мяч-эспандер, гимнастическая палка.	Развитие внимания, координации движения.
26	1		Упражнения на развитие равновесия. Дыхательные гимнастика. Малоподвижная игра.	
27		1	Гигиенические правила выполнения физических упражнений.	
28	1		Закрепление всех навыков ходьбы с предметами на голове и без предметов. Игра малой подвижности.	
29	1		Упражнения для развития координации движений. Упражнения на развитие равновесия.	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы

			Пальчиковая гимнастика.	
30		1	Упражнения на координацию движений.	
31	1		Прокатывание мяча между предметами по ориентирам.	Развитие координации движения, равновесия, выносливости
32	1		Упражнения с мячом на координацию движения.	
33		1	Комплекс упражнений с мячами. Двигательный режим школьника.	
34	1		Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика.	
35	1		Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Рефлексия.	
36		1	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	
37	1		Перекаты и ползание на гимнастическом мате.. Упражнения у гимнастической стенке.	Развитие координации движения
38	1		Составить акробатическую комбинацию из 3 упражнений. Игра малой подвижности.	
39		1	Дыхательная гимнастика.	
40	1		Т/б на занятиях. Правила поведения в спортивном зале.	Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы.
41	1		Взаимодействия учащихся с оборудованием для физкультурных занятий. Игры.	
42		1	Игры и эстафеты на развитие физических качеств.	
43	1		Комплекс упражнений с мячом. Рефлексия.	
44	1		Ходьба через предметы. Бег по кругу, диагонали.	
45		1	Комплекс упражнений с использованием гимнастических снарядов.	
46	1		Бег «змейкой», разновидности ходьбы. Игра.	Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы
47	1		Дыхательная гимнастика.	

			Игра малой подвижности.	
48		1	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	
49	1		Инструктаж Т/Б . Стойки и передвижения с волейбольным мячом.	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.
50	1		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Игра малой подвижности.	
51		1	Развитие волейбола в нашей стране.	
52	1		Прием и передача мяча. Игра «Подбрось и хлопни».	
53	1		Ловля мяча в паре. Дыхательная гимнастика.	
54		1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	
55	1		Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Передача мяча в стену в движении.	Развитие координации движения мелкой моторики.
56	1		Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	
57		1	Игры и эстафеты на развитие ловкости.	
58	1		Передача мяча в стену в движении. Релаксация (упражнения на коврике).	Развитие, координации движения, равновесия, выносливости.
59	1		Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Дыхательная гимнастика.	
60		1	Упражнения на развитие координации.	
61	1		Упражнения с коррекционным мячом (мяч -экспандер). Специальные беговые упражнения.	
62	1		Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.	
63		1	Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья.	
64	1		Ходьба и бег змейкой, в обруч. Подвижная игра «Подай и попади».	Развития умения координировать

				движения без концентрации внимания.
65	1		Упражнения на развитие физических качеств. Передача мяча в паре.	
66		1	Развитие выносливости.	
67	1		Перебрасывание мяча через сетку. Игра малой подвижности.	
68	1		Комплекс упражнений с мячом. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.
69		1	Развитие выносливости.	
70	1		Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, боковых мышц живота на тренажерах. Комплекс упражнений утренней гимнастики(сочетание работы рук и ног.	
71	1		Упражнения на укрепление мышечного корсета. Дыхательные гимнастика. Малоподвижная игра.	Развитие, координации движения, равновесия, выносливости.
72		1	Гимнастический инвентарь и его использование.	
73	1		Пассивные упражнения на коврик. Дыхательные гимнастика..	
74	1		Ознакомление со способами ходьбы по мешочкам (с песком, с горохом, с крупой, с шариками), по следовой дорожке, по набивным кругам. Дыхательные гимнастика.	
75		1	Гибкость и ее развитие.	
76	1		Упражнения с предметами. Фитбол - гимнастика.	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.
77	1		Малоподвижные игры на развитие физических качеств. Рефлексия.	
78		1	Я и мой организм.	
79	1		Упражнения на развитие равновесия. Упражнения на укрепление мышечного корсета. Дыхательные	

			гимнастика.	
80	1		Совершенствование умения переходить от ходьбы к бегу. Игры.	
81		1	Укрепление здоровья средствами закаливания.	
82	1		Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, флажками, лентами.	
83	1		Ознакомление с упражнениями для прямых и косых мышц глаза.	
84		1	Комплекс упражнений для глаз. Рефлексия.	
85	1		Совершенствование упражнений с предметами на голове (мешочек с песком, кубик) стоя у стены, в движении, под музыку.	Развитие , координации движения, равновесия
86	1		Обучение седу «по - турецки», руки на поясе, на затылке, сесть и встать, лечь и встать.	
87		1	Двигательный режим школьника.	
88	1		Обучение асимметричным движениям руками – «мельница», «брасс» вперед, назад; движениями ногами – «велосипед»	
89	1		Развивать слуховое, зрительное восприятие пространства, звуковые сигналы (голос учителя, свисток, хлопок, бубен, звучащие мячи). Игра: «Узнай по голосу».	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы
90		1	Быстрота и ее развитие. Дыхательная гимнастика.	
91	1		Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.	
92	1		Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	
93		1	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	
94	1		Ходьба и упражнения в равновесии.	

95	1		Совершенствование умения ходить и бегать в колонну. Игры.	Развитие выносливости
96		1	Развитие координационных способностей.	
97	1		Поворот стоп вовнутрь, прижать оба мяча друг к другу, катание вперед – назад, круговые движения стопой вовнутрь и кнаружи.	
98	1		Совершенствование упражнений на массажных модулях для укрепления сводов стопы	
99		1	Рациональное питание.	
100	1		Малоподвижные игры на развитие координации.	
101	1		« Тропинка к нашему здоровью». Игры и развлечения на спортивной площадке.	
102		1	Коррекционные подвижные игры. Ура, каникулы!.	

Критерии оценивания предметных результатов

Оценка успеваемости в 5 классе включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение спортивных нормативов (стандарт).

Оценка «5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно (выполняет правильную последовательность), без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка «4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений, но при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливает последовательность выполнения упражнений; в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка «3» - нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений, выполняет недостаточно точно, с большим напряжением; выполняет упражнения по подражанию или помощи учителя, допущены значительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка «2» – не ставится.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета.

При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями. При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается: посещаемость уроков, прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Список использованных источников:

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 2012.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
3. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 1974.
4. Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 1990.
5. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2010. - № 6.
6. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2011.
7. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Елифанова. М.: Медицина, 2010.
8. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2012.
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, 1982.
11. Немов Р.С. Психология: Кн. 2. - М., 1997.

Интернет-ресурсы

<https://infourok.ru/sipr-dlya-obuchayushih-s-umstvennoj-otstalostyu-6724726.html?ysclid=m2isnw2p8v409886054>

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2020/10/28/sipr-dlya-obuchayushchego-s-tyazhyoloy-formoy-uo>

<https://multiurok.ru/files/primernaia-spetsialnaia-individualnaia-programma-r.html?ysclid=m2isp90ymu687246407>