

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«БАЛАШИХИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»

ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05

«АДАптиРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся с нарушениями слуха

г.Балашиха, 2017 г.

1. Общие положения

Настоящие методические рекомендации разработаны в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение среднего профессионального образования, а также реализации специальных условий для обучения данной категории обучающихся.

Разработка и реализация адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования ориентированы на решение следующих задач:

- создание в образовательной организации условий, необходимых для получения среднего профессионального образования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, их социализации и адаптации;
- повышение уровня доступности среднего профессионального образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- повышение качества среднего профессионального образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- возможность формирования индивидуальной образовательной траектории для обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование в образовательной организации толерантной социокультурной среды.

Адаптированная образовательная программа среднего профессионального образования содержит комплекс учебно-методической документации, включая учебный план, календарный учебный график, рабочие программы дисциплин, междисциплинарных курсов, профессиональных модулей, иных компонентов, определяет объем и содержание образования по профессии/специальности среднего профессионального образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, специальные условия образовательной деятельности.

Адаптированная образовательная программа среднего профессионального образования (далее - адаптированная образовательная программа) должна обеспечивать достижение обучающимися инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья результатов, установленных соответствующими федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования.

1.1. Нормативные правовые основы разработки АОП по профессии

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей (база среднего общего образования):

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в российской Федерации»
- Разъяснения по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (профильное обучение) в пределах основных профессиональных образовательных программ начального профессионального или среднего профессионального образования, формируемых на основе ФГОС НПО/СПО (Протокол №1 от 03.02.2011);
- Разъяснения по формированию учебного плана основной профессиональной образовательной программы НПО/ СПО (Письмо Министерства образования и науки России №12-696 от 20.09.2012г.);
- Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) по направлению подготовки по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей (база основного общего образования) от 2 августа 2013 г. N 854
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 18.04.2013 №291 «Об утверждении Положения о практике обучающихся, осваивающих основные профессиональные программы среднего профессионального образования»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 14.06.2013г № 464 «Об утверждении порядка и организации, и осуществлении образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 августа 2013г . №968
- «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования»
- Устав техникума.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 октября 2013г «Об утверждении Порядка заполнения, учета и выдачи дипломов о среднем профессиональном образовании и их дубликатов».
- Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации";
- Государственная программа Российской Федерации "Доступная среда" на 2011 - 2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 01. 12. 2015 г. № 1297;

➤ Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 792-р;

➤ Рекомендации по разработке и реализации адаптированных программ, утвержденные директором Департамента государственной, политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерством образования и науки России от 20 апреля 2015г № 06-830НВ

Конвенция о правах инвалидов. (Принята резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеи от 13 декабря 2006 года)

Указ президента РФ от 7 мая 2012 года «О мерах по реализации государственной социальной политики»

Межведомственный комплексный план мероприятий по вопросу развития системы профессиональной ориентации детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на 2016-2020 от 1 апреля 2016 года.

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации и в соответствии с **Инструкцией** по работе, связанной с обеспечением объектов и услуг для инвалидов и лиц с ОВЗ в ГБПОУ МО «БТ».

Настоящая программа является документом, дополняющим рабочую программу общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

Образовательная организация (разработчик) – Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Московской области «Балашихинский индустриально-технологический техникум»

Автор (разработчик) Зайцев А.А., преподаватель высшей категории физической культуры ГБОУ МО «БТ»; Отличник физической культуры и спорта РФ

Рецензенты – Мусаев Р.Д., преподаватель высшей категории физической культуры, руководитель студенческого спортивного клуба РГАЗУ

- Гладчукова И.Г., преподаватель высшей категории физической культуры ГБПОУ Ногинский колледж» Подразделение «Балашиха»

Одобрена

Методической комиссией Г и СЭЦ
Протокол №1 от 28.08.2017г.
Председатель _____ Федорова И.А.

Согласована

Зам. директора по учебной работе
ГБОУ МО «БТ»
_____ Гринева Р.Н.

Утверждена

Директор ГБОУ МО «БТ»

_____ Шакарянц И.А.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	6-7
I. Цель и задачи.....	8-9
II. Методологические основы программы.....	10-17
III. Содержание программы.....	18-19
VI. Календарно-тематическое планирование.....	20-26
V. Принципы реализации программы.....	27-29
VI. Средства, используемые при реализации программы.....	27
VII. Подведение итогов реализации программы.....	28-32
- Формы подведения итогов реализации программы.....	28
- Характеристика уровней усвоения учебной информации (по В.П. Беспалько)...	28
- Перечень оцениваемых показателей.....	28-29
- Система выставления оценок.....	29-32
Литература и Интернет-источники.....	33-34
Приложение №1. Рекомендации по определению состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся.....	35-44
Приложение №2. Особенности организации адаптивной физической культуры с обучающимися с нарушением зрения.....	45-52
Приложение №3. Особенности организации адаптивной физической культуры с обучающимися с нарушением слуха.....	53-56
Приложение №4. Особенности организации адаптивной физической культуры с обучающимися с умственной отсталостью.....	57-65
Приложение №5. Особенности организации адаптивной физической культуры с обучающимися, страдающими заболеваниями ЖКТ.....	66-75
Приложение №6. Учебно-развивающие игры.....	76

Пояснительная записка

В широком смысле слова *Адаптация* (от средневекового лат . adaptatio - приспособление), в биологии - совокупность морфофизиологических, поведенческих, популяционных и др. особенностей биологического вида, обеспечивающая возможность специфического образа жизни в определенных условиях внешней среды. *Адаптацией* называется и сам процесс выработки приспособлений. В физиологии и медицине обозначает также процесс привыкания. *Социальная адаптация* есть процесс взаимодействия личности с социальной средой.

Адаптивная физическая культура (АФК) — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями.

Адаптивная физическая культура - это социальный феномен, целью которого является социализация людей с ограниченными возможностями, а не только их лечение, по средствам физических упражнений и физических процедур. Содержание такой физкультуры направлено на активизацию, поддержку и восстановление жизненных сил, повышение жизненных сил через удовольствие и психологический комфорт. Это обеспечивается полной свободой выбора форм, методов и средств занятий.

Целью адаптивной физической культуры как вида физической культуры является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Оно достигается за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил; их гармонизация для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

В том, что цель эта, в принципе, достижима мы можем убедиться, глядя на результаты спортсменов - пара- олимпийцев. Но если такие высокие результаты могут служить прекрасным ориентиром для всех, то реальные достижения я в этой области могут быть хоть и более скромными, но вполне посильными, как для обучающихся с ОВЗ, так и для педагогов, призванных обеспечить необходимые условия для адаптации подопечных. Всё это вполне соответствует логике *инклюзивного образования*, развитию которого в последнее время уделяется большое внимание со стороны государства.

Содержание **адаптивного физического воспитания (образования)** направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии

здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; на более полную реализацию его генетической программы и, наконец, на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида.

Адаптивная физкультура – это не просто комплекс физических упражнений, это целая система мероприятий, направленная на коррекцию физических и психических нарушений у человека. Адаптивная физкультура обеспечивает и лечебный, и общеукрепляющий, и реабилитационный, и профилактический эффекты.

Но главное, — адаптивная физкультура позволяет решать задачу интеграции человека, имеющего ОВЗ, в общество. Происходит это за счет того, что адаптивная физкультура формирует у человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье:

- 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.

Исходя из всего сказанного выше, формулируются цель и задачи настоящей программы.

I. Цель работы по адаптированной программе физической культуры: создание условий для развития физических качеств и способностей, совершенствования функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья обучающихся.

Задачи программы условно можно отнести к двум группам: общие и коррекционно-компенсаторные.

Общие задачи:

I. Образовательные :

1. Вооружение общими компетенциями, необходимыми в разнообразных условиях жизни.
2. Формирование у обучающихся знаний о личной и общественной гигиене и способствование закреплению навыков соблюдения гигиенических правил в учебном заведении, дома, на производстве и в быту.
- 3.Расширение кругозора в области физической культуры, развитие интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.
4. Создание целостного представления о физической культуре, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста.
- 5.Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности
6. Приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов
- 7.Овладение понятийным аппаратом и умение им пользоваться.

II. Воспитательные:

- 1.Формирование навыков дисциплинированного поведения в соответствии с правилами для обучающихся в техникуме и в спортивном зале, в частности.
2. Воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития

3. Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни.

4. Способствование формированию убеждения в возможности достижения поставленной цели, стремления к самосовершенствованию и веры в свои силы.

III.Развивающие:

1. Приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.
2. Развитие двигательных качеств, побуждение к совершенствованию двигательной активности.
3. Развитие качеств личности, необходимых для приобретения общих и профессиональных компетенций: внимания, собранности, целеустремленности, ответственности.
4. Формирование и развитие потребности к самосовершенствованию.

Коррекционно-компенсаторные задачи

1.Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки

2.Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.

3.Коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне, как – то:

- охрана и развитие остаточного зрения;
- развитие навыков пространственной ориентировки;
- развитие и использование сохранных анализаторов;
- развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение, выделение;
- развитие двигательной функции глаза;
- укрепление мышечной системы глаза;
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
- активизация функций сердечно-сосудистой системы;
- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

4.Обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью.

5. Развитие межпредметных знаний.

6. Развитие коммуникативной и познавательной деятельности

II. Методологические основы программы

- культурно-исторический подход к психическому развитию и социальному становлению личности при нормальном и аномальном развитии (Л.С. Выготский, Т. А. Власова, Л. В. Занков, А. Н. Леонтьев, В. А. Петровский, У. В. Ульенкова, Ж. И. Шиф и др.);
- личностно-ориентированный подход в коррекционно-развивающем процессе, рассматривающий изменения, происходящие во внутреннем мире ребенка, как главные ориентиры его развития, обеспечивающие формирование индивидуальности, раскрытие творческого потенциала (Л. С. Выготский, В. П. Зинченко, А. В. Петровский, Е. С. Романова, Д. Б. Эльконин и др.);
- деятельностный подход с позиций социально-личностного развития (Л. И. Божович, В. В. Давыдов, А. Н. Леонтьев, М. И. Лисина, В. В. Рубцов и др.);
- научные труды отечественных ученых, клиницистов, психологов (В. М. Бехтерев, Л. С. Брусиловский, М. Е. Бурно, Л. С. Выготский, Ф. Е. Василюк, А. Н. Леонтьев, О. А. Карабанова, В. В. Макаров).

Основные методы и приемы АФК

Выбор **методик** характеризует ведущую направленность педагогического процесса. Доминирующим в АФК и всех ее видах является **коррекционно-развивающее и оздоровительное** направление, что обусловлено приоритетной ролью решения основных педагогических задач и особенностями контингента занимающихся.

Наиболее типичными для адаптивной физической культуры являются следующие группы методов:

- методы формирования знаний;
- методы обучения двигательным действиям;
- методы развития физических качеств и способностей;
- методы воспитания личности;
- методы взаимодействия педагога и обучающихся.

Каждая из этих групп методов включает в себя разнообразные методические приемы, отражающие специфику, единичное и особенное каждого человека или группы лиц со сходными свойствами. Именно выбор методических приемов реализует индивидуальный подход с учетом всех особенностей занимающихся: *структуры и тяжести основного дефекта, наличия или отсутствия сопутствующих и вторичных нарушений, возраста, физического и психического развития, сохранности или поражения сенсорных систем, органов*

опоры и движения, интеллекта, способности к обучению, медицинских показаний и противопоказаний и т. п.

1. Методы формирования знаний

Методы формирования знаний делятся на две группы: **методы слова** (информация речевого воздействия) и **методы наглядности** (информация перцептивного воздействия).

К первой группе относятся:

- метод вербальной (устной) передачи информации в виде объяснения, описания, указания, суждения, уточнения, замечания, устного оценивания, анализа, обсуждения, просьбы, совета, беседы, диалога и т. п.;
- метод невербальной (неречевой) передачи информации в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов, дактильной речи (пальцевой азбуки) для лиц со слуховой депривацией;
- метод сопряженной речи — одновременное созвучное произнесение двумя или несколькими людьми слов, фраз. При нарушении речи и слуха высказывание «хором» легче самостоятельного, поэтому служит способом преодоления речевых нарушений;
- метод идеомоторной речи — самостоятельное мысленное проговаривание «про себя» отдельных слов, терминов, заданий, побуждающих к правильному их произношению и саморегулированию двигательной деятельности.

Вторая группа методов

построена на основе чувственного восприятия информации, поступающей от зрительных, слуховых, тактильных, кинестетических, вестибулярных, температурных и других анализаторов, создающий сенсорно-перцептивный образ движения. Ощущения, восприятия, представления служат ориентировочной основой для формирования двигательных умений, построения индивидуальной техники двигательных действий с минимальным количеством ошибок.

Так как у инвалидов с различными нарушениями отдельные каналы чувственного восприятия имеют дефектную основу, методы наглядности, демонстрации, показа, движений носят специфический характер, рассчитанный на обходные пути, компенсацию нарушений, использование сохранных функций.

Методы наглядности у незрячих и слабовидящих осуществляются через тактильный анализатор, при этом используются сохранные остаточное зрение, осязание, слух, обоняние, но важную роль играет речь, выполняющая установочную, направляющую и регулирующую функцию. Для формирования представлений о движении используются:

- объемные и плоскостные макеты тела с подвижными суставами;
- рельефное изображение поз, осанки, положений отдельных звеньев тела в пространстве, магнитные наглядные пособия
- мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи — гладкие, шершавые, мячи - ежики, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по объему, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, обонятельных, осязательных, температурных

ощущений;

- звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: аппаратура звукозаписи, звуколидер-метроном, звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики и т. п., задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве;
- тренажеры для коррекции точности движений, запоминания и воспроизведения деталей техники, позволяющие регулировать мышечное восприятие, силу и скорость сокращения мышц, положения тела в пространстве;
- оптические средства (коррекционные очки, контактные линзы и др.) для слабовидящих, позволяющие получить дополнительную информацию о двигательных и ориентировочных действиях.

Методы наглядности у глухих и слабослышащих основаны на комплексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи.

Наиболее типичными методами и методическими приемами являются:

- плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. - для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека;
- карточки с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами — для формирования наглядно-действенных представлений об изучаемых физических упражнениях;
- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;
- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица;
- плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и не стандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений;
- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений.

2. Методы обучения двигательным действиям

Обучение двигательным умениям является лишь необходимой базовой основой для повышения двигательной активности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

В практической деятельности это может быть достигнуто следующими методами и методическими приемами:

- сочетанием различных физических упражнений: стандартных, упрощенных и усложненных, упражнений-образов с ориентировочной основой действий, дробного выполнения упражнений, имитационных, подводящих, на тренажерах и др.;

- вариативностью техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, усилий, скорости, направления, амплитуды и т. п.;
- разнообразием вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, медитации, психотренингов, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений занимающихся;
- вариативностью внешних факторов среды при выполнении упражнений: в любое время года, при разных погодных и метеорологических условиях, в помещении, на открытом воздухе, в лесу, на воде и т. п., но в соответствии с гигиеническими требованиями и обеспечением безопасности (страховкой, помощью, сопровождением, использованием надежного оборудования, технических средств, инвентаря и экипировки и др.).

3. Методы развития физических качеств и способностей

Принято различать пять основных физических способностей (качеств): силовые, скоростные, координационные, выносливость и гибкость.

В целях направленного развития физических качеств у лиц с ограниченными возможностями используются те же методы, что и для здоровых людей:

- *Для развития мышечной силы* - методы максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрических усилий, изокинетических усилий, «ударный» метод и метод электростимуляции.
- *Для развития скоростных качеств* (быстроты) — повторный, соревновательный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы.
- *Для развития выносливости* — равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой методы.
- *Для развития гибкости* применяют следующие методические приемы: динамические активные и пассивные упражнения, статические упражнения и комбинированные упражнения.
- *Для развития координационных способностей* используется широкий круг методических приемов, направленных на коррекцию и совершенствование согласованности движений отдельных звеньев тела, дифференциации усилий, пространства и времени, расслабления, равновесия, мелкой моторики, ритмичности движений и др.
- Для коррекции и развития координационных качеств используются следующие методические приемы:
 - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
 - симметричные и асимметричные движения;
 - релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
 - упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре)
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями является **игровой метод**.

В качестве классификационных признаков игр выступают следующие:

по степени адаптации к отдельным нозологическим группам:

- подвижные игры для слепых и слабовидящих;
- подвижные игры для глухих и слабослышащих;
- подвижные игры для умственно отсталых;
- подвижные игры для обучающихся с нарушениями речи;
- подвижные игры для обучающихся с поражением опорно-двигательного аппарата
- подвижные игры для обучающихся с ДЦП;

по преобладающему виду действий и движений:

- подвижные игры с ходьбой и бегом;
- подвижные игры с прыжками;
- подвижные игры с метанием;
- подвижные игры с лазаньем, ползанием, перелезанием;
- подвижные игры с ловлей, передачей, перекатыванием мяча;
- подвижные игры с различными предметами;

по преимущественной направленности развития физических способностей:

- развитие скоростных способностей;
- развитие скоростно-силовых способностей;
- развитие силовых способностей;
- развитие координационных способностей;

по степени интенсивности:

- подвижные игры малой психофизической нагрузки;
- подвижные игры умеренной психофизической нагрузки;
- подвижные игры тонизирующей психофизической нагрузки;
- подвижные игры тренирующей психофизической нагрузки;

по направлениям развития познавательных способностей и психических функций:

- подвижные игры, включающие развитие сенсомоторных функций зрительного восприятия основных цветов (красный, синий, желтый, зеленый, черный, белый), зрительного и осязательного восприятия (холодный — теплый), величин (большой — маленький), фактуры предметов (твердый — мягкий, гладкий — шероховатый), геометрических фигур (круг, треугольник, квадрат, овал и др.), восприятия пространственных отношений (вверх - вниз, вправо влево, впереди - сзади, по отношению к себе и другим);
- подвижные игры, активизирующие мышление: наглядно-действенные и наглядно-образные формы, сравнение объектов по различным признакам, произвольное конструирование и по образцу;
- развитие памяти и внимания: слухового и зрительного, запоминание правил игры, последовательности действий, речитативов, названий инвентаря, частей тела и пр.;
- развитие речи и закрепление грамматических знаний: дифференциация звуков и букв, правильного звукопроизношения, увеличение активного словаря, способности словообразования, подбор признаков к предметам и др.;
- закрепление элементарных математических представлений о числе и его обозначении, порядковом и количественном счете, ориентировании в числовом ряду, сравнение количеств и т. п.;
- формирование общения и взаимоотношений (согласование движений в парах, команде, оказание помощи, совместные действия и т. п.)

4. Методы воспитания личности

При работе с обучающимися, имеющими ОВЗ, одним из самых важных условий для педагога является понимание того, что эти люди не являются ущербными по сравнению с другими. Педагоги должны разъяснять тему равноправия таких людей прочим обучающимся методом беседы, убеждения и прежде всего личным примером отношения и поведения с ними.

Но тем не менее, эти обучающиеся нуждаются в *особенном индивидуальном подходе*, отличном от рамок стандартной общеобразовательной программы, в реализации своих потенциальных возможностей и создании условий для развития. Ключевым моментом этой ситуации является то, что обучающиеся с ОВЗ *не приспособляются* к правилам и условиям общества, *а включаются* в жизнь на своих собственных условиях, которые общество принимает и учитывает.

5. Методы взаимодействия педагога и воспитанника.

Особенности взаимодействия педагога и воспитанника с ОВЗ строятся на следующих принципах:

- принцип гуманности и реалистичности
- принцип вариативности и гибкости
- принцип корректности
- принцип взаимодействия с членами семьи воспитанника, психологами, медиками и социальными работниками

Формы организации адаптивной физической культуры

Основной формой занятий во всех видах адаптивной физической культуры является **урочная форма**, исторически и эмпирически оправдавшая себя.

В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки подразделяются на:

- 1) уроки образовательной направленности, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;
- 2) уроки коррекционно-развивающей направленности, предназначенные для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;
- 3) уроки оздоровительной направленности, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 4) уроки лечебной направленности, предназначенные для лечения, восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т. п.;
- 5) уроки спортивной направленности, предназначенные для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;
- 6) уроки рекреационной направленности, предназначенные для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

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.

Неурочные формы, которые в той или иной степени могут быть использованы и в нашем учебном заведении, не регламентированы временем, местом проведения занятий, количеством участников, их возрастом. Занятия

могут включать лиц с разными двигательными нарушениями и проводиться отдельно или совместно со здоровыми детьми, родителями, добровольными помощниками. Их главная цель — удовлетворение потребности детей в эмоциональной двигательной активности, игровой деятельности, общении, самореализации.

I. Адаптивное физическое воспитание — самый организованный и регламентированный вид АФК - является обязательной дисциплиной всех специальных (коррекционных) образовательных учреждений. Физическое воспитание осуществляется в следующих формах:

- уроки физической культуры;
- физкультминутки на общеобразовательных уроках (для снятия и профилактики умственного утомления).

II. Адаптивная физическая рекреация осуществляется в процессе внеурочных занятий. Рекреативные занятия имеют две формы: в режиме дня и внеклассную.

В режиме дня они представлены в виде:

- утренней гимнастики (до уроков);
- организованных игр на переменах;
- спортивного часа (после уроков).

Внеклассные занятия имеют следующие формы:

- рекреативно-оздоровительные занятия в техникуме (в группах общей физической подготовки, группах подвижных и спортивных игр и др. формах), организованных на добровольной самодеятельной основе в соответствии с возможностями учреждения и интересами обучающихся;
- физкультурные праздники, викторины, конкурсы, развлечения, соревнования типа «Веселые старты»;
- прогулки и экскурсии;
- дни здоровья.

Во внешкольное время адаптивная физическая рекреация имеет следующие формы:

- занятия в летних и зимних оздоровительных лагерях;
- занятия и игры в семье;
- занятия в реабилитационных центрах;
- занятия в семейно-оздоровительных клубах.

III. Адаптивный спорт имеет два направления: рекреационно-оздоровительный спорт и спорт высших достижений. Первое реализуется в школе как внеклассные занятия в секциях по избранному виду спорта (настольный теннис, гимнастика, аэробика, танцы (в том числе и в колясках), хоккей на полу, баскетбол, плавание, легкая атлетика и др.). Существуют две формы занятий адаптивным спортом:

- тренировочные занятия;
- соревнования.

III. Содержание программы

1. Теория. Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни

Физическая культура - специфическая часть общей культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья и повышение его уровня, всестороннее развитие физических способностей народа и использование их в повседневной жизни людей.

Спорт - специфическая форма культуры, одна из сторон культурной деятельности общества: действенное средство и метод укрепления здоровья и повышения его уровня, развитие волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, повышения уровня общей культуры, расширение интернациональных связей, культурного сотрудничества, упрочнение мира и дружбы между народами.

Физическая подготовка, как результат физического воспитания и здорового образа жизни.

Физическое развитие - процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его индивидуальной и общественной жизни. Физическое развитие каждого человека зависит от условий жизни и воспитания; первостепенная роль здесь принадлежит труду и правильному физическому воспитанию с момента рождения человека.

Физическое совершенство - исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах общественной жизни, обеспечивающей на долгие годы высокую работоспособность человека.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха.

Адаптивная физкультура как вид физической культуры, создающий условия и преследующий цели максимально возможного развития жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья.

2. Опорно-двигательный аппарат.

Коррекция и формирование правильной осанки. Формирование мышечного корсета. Профилактика и коррекция плоскостопия. Развитие моторики мелких движений рук и пальцев. Развитие точности движений пространственной

ориентировки. Развитие координации движений (согласованности макро и микро моторики). Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для формирования мышц стопы. Упражнения для развития подвижности отдельных суставов. Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп. Лечебно-корректирующие упражнения. Повышение функциональных возможностей организма. Упражнения коррекционно-развивающей направленности. Преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения для развития моторики рук.

3. Лёгкая атлетика.

Ходьба, свободный бег, бег на носках. Ходьба с различными положениями рук по следовой дорожке, по ориентирам. Ходьба по линии, ходьба в колонне по одному, ходьба по два взявшись, за руки, ходьба змейкой по показу учителя, сохраняя дистанцию и темп выполнения (под хлопки учителя). Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед по разметкам, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 и 180 градусов по показу учителя. Метание теннисного мяча в цель, в движущуюся цель и на дальность.

4. Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием

5. Кроссовая подготовка

Равномерный бег в чередовании с ходьбой и общеукрепляющими упражнениями.

6. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.

Выбор игры в зависимости от состава группы, возраст, медицинских показания, количества участников, условий, места и формы проведения игры. Игры «Догони меня», «Поймай мяч», «Зеркало», «Подними руку», «В шеренгу становись», «Запрещенные движения». Элементы волейбола: подача, прием мяча, броски. Элементы баскетбола: приём и подача мяча, передвижение по площадке.

IV. Календарно-тематическое планирование

№ п / п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов в раздел е	Сроки выдачи		Вид урока	Уровень усвоения (по В.П. Беспалько)	КМО урока	Дом задание
			По пла ну	По фак ту				
	1.Теория. Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни	4 часа						
1	Техника безопасности на уроках физкультуры Содержание понятий «физ.культура», «Физ.развитие», физ. совершенствование»	2 часа	1 нед еля		Лекция	I	Инструк ция №33	Работа с конспектом
2	Здоровый образ жизни. Возможности нашего организма.	2 часа	1 нед еля		Беседа	I	Конспек т беседы	Работа с конспектом
	2.Опорно- двигательный аппарат.	40 часов						
3	Коррекция и формирование правильной осанки.	2 часа	2 нед еля		Комбинирова нный	II	Комплекс упражнений для коррекции осанки	Составить свой комплекс упражнений
4	Формирование мышечного корсета.	2 часа	2 нед еля		Комбинирова нный	II	Комплекс упражнений для укрепления мышц	Зарядка. Завести дневник контроля
5	Развитие моторики мелких движений рук и пальцев.	2 часа	3 нед еля		Комбинирова нный	II	Комплекс упражнений для разв. мелкой матори, гимн.стенка, скамейки	Повторение комплекса упражнений дома
6	Профилактика и коррекция плоскостопия.	2 часа	3 нед еля		Комбинирова нный	II	Скамейки, маты, свисток	Повторение комплекса упражнений дома
7	Развитие точности движений пространственной ориентировки.	2 часа	4 нед еля		Комбинирова нный	II	Комплекс упражнений	Повторение комплекса упражнений дома
8	Укрепление мышц брюшного пресса и спины.	2 часа	4 нед еля		Комбинирова нный	II	Комплекс упражнений гимн.стенка, скамейки	Повторение комплекса упражнений дома
9	Подвижность суставов	2 часа	5 нед еля		Комбинирова нный	II	Комплекс упр. для развития подвижности	Повторение комплекса упражнений дома

							суставов	
10	Функциональные возможности организма	2 часа	5 нед еля		Комбинированный	II	Лекция, комплекс упражнений	Подготовка доклада о функц возм организма
11	Доклады по теме. Промежуточный письменный зачет по теме	2 часа	6 нед еля		Урок контроля и учета знаний	II, III	Доклады. Вопросы по теме	Подведение итогов в дневнике
12	Развитие физических способностей организма	2 часа	6 нед еля		Беседа. Упражнения.	II	Упражнения коррекционно-развивающей направленности	Повторение комплекса упражнений дома
13	Координация в пространстве и времени	2 часа	7 нед еля		Комбинированный	II	Упражнения на координацию	Придумать свои упражнения или найти в Инт
14	Выносливость организма	2 часа	7 нед еля		Комбинированный	II	Упражнения на выносливость	Найти примеры развития выносливости
15	Ловкость	2 часа	8 нед еля		Комбинированный	II	Комплекс упражнений	Найти примеры развития ловкости
16	Моторика рук. Мышцы рук. Тренировка рук.	2 часа	8 нед еля		Комбинированный	II	Конспект беседы. Комплекс упражнений	Найти упражнения на развитие мышц рук
17	Упражнения коррекционно-развивающей направленности	2 часа	9 нед еля		Комбинированный Тренировка	II	Комплекс упражнений	Повторение комплекса упражнений дома
18	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	2 часа	9 нед еля		Комбинированный Тренировка	II	Комплекс упражнений	Повторение комплекса упражнений дома
19	Упражнения для формирования мышц стопы.	2 часа	10 нед еля		Комбинированный Тренировка	II	Комплекс упражнений	Повторение комплекса упражнений дома
20	Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп.	2 часа	10 нед еля		Комбинированный Тренировка	II	Комплекс упражнений	Повторение комплекса упражнений дома
21	Лечебно-корректирующие упражнения.	2 часа	11 нед еля		Комбинированный Тренировка	II	Комплекс упражнений	Повторение комплекса упражнений дома
22	Итоговый зачет по теме	2 часа	11 нед еля		Урок контроля и учета знаний	II,III	Вопросы к зачету	Подведение итогов в дневнике
	3. Лёгкая атлетика	40 часов				II		
23	Техника безопасности на уроках л/а. инструкция №33. Обучение технике низкого старта и	2 часа	12 нед еля		Комбинированный	II	Инструкция №33	Повторить правила ТБ

	стартового разгона.							
24	Здоровье ног. Ходьба, свободный бег, бег на носках	2 часа	12 нед еля		Комбинированный	II	Конспект беседы. Рулетка, свисток, секундомер	Записи в дневник
25	Здоровье ног. Мышцы, суставы. Ориентация в пространстве	2 часа	13 нед еля		Комбинированный	II	Рулетка, свисток, секундомер	Записи в дневник
26	Ходьба с различными положениями рук по следовой дорожке, по ориентирам.	2 часа	13 нед еля		Комбинированный	II	Свисток, секундомер	Повторение комплекса упражнений
27	Ходьба по линии, ходьба в колонне по одному, ходьба по два взявшись, за руки, ходьба змейкой по показу учителя, сохраняя дистанцию и темп выполнения	2 часа	14 нед еля		Комбинированный	II	Свисток, секундомер	Повторение комплекса упражнений
28	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Совершенствование элементов спортивных игр.	2 часа	14 нед еля		Комбинированный	II	Рулетка, свисток.	Повторение комплекса упражнений
29	Полоса препятствий. Подтягивание. Бег в медленном темпе 10 мин.	2 часа	15 нед еля		Комбинированный	II	Рулетка, свисток.	Повторение комплекса упражнений
30	Прыжки.	2 часа	15 нед еля		Комбинированный	II	Рулетка, свисток.	Повторение комплекса упражнений
31	О.Р.У. - на месте. К.Д.П – челночный бег 3 X 10. Спорт игра «мини – футбол».	2 часа	16 нед еля		Комбинированный	II	Мячи, свисток.	Повторение комплекса упражнений
32	О.Р.У – комплекс прыжковых упр. Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	2 часа	16 нед еля		Комбинированный	II	Свисток, маты, стойки, планка и секундомер.	Повторение комплекса упражнений
33	Промежуточный зачет по теме. Прыжковые упражнения	2 часа	17 нед еля		Комбинированный	II,III	Опросник к зачету.	Повторение комплекса упражнений. Записи в дневник
34	Обучение передаче эстафетной палочки. Бег 500 м. Развитие выносливости.	2 часа	17 нед еля		Комбинированный	II	Свисток, секундомер палочки эстафетные.	Повторение комплекса упражнений
35	Прыжки. О.Р.У – комплекс прыжковых упр.	2 часа	18 нед еля		Комбинированный	II	Свисток, маты, стойки, планка и секундомер.	Повторение комплекса упражнений. Записи в дневник
36	Обучение технике метания гранаты с 4 – 5 шагов разбега.	2 часа	18 нед еля		Комбинированный	II	Свисток, гранаты, маты и	Повторение комплекса упражнений. Записи в дневник

	Бег 7 мин в медленном темпе.						секундомер	писи в дневник
37	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 9 мин.	2 часа	19 нед еля		Комбинированный	II	Свисток, гранаты, маты и секундомер	Повторение комплекса упражнений. Записи в дневник
38	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование элементов спортивных игр.	2 часа	19 нед еля		Комбинированный	II	Мячи, свисток, рулетка	Повторение комплекса упражнений. Записи в дневник
39	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 5 мин.	2 часа	20 нед еля		Комбинированный	II	Свисток, гранаты, маты и секундомер	Повторение комплекса упражнений. Записи в дневник
40	О.Р.У – комплекс прыжковых упр. Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	2 часа	20 нед еля		Комбинированный	II	Стойки, планка, свисток	Повторение комплекса упражнений. Записи в дневник
41	Метание теннисного мяча в цель, в движущуюся цель и на дальность.	2 часа	21 нед еля		Комбинированный	II	Теннисные мячи, мишени	Повторение комплекса упражнений. Подготовка к зачету
42	Спортивная игра «мини-футбол». Зачет по теме.	2 часа	21 нед еля		Комбинированный	II, III	Мячи. Опросник к зачету	Повторение комплекса упражнений.
	4.Лыжная подготовка	16 часов						
43	Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Передвижения на лыжах: попеременный и двухшажный ход.	2 часа	22 нед еля		Комбинированный	I	Инструкция. Лыжи, палки	Записи в дневник
44	Спуски в основной стойке. Попеременный двухшажный ход.	2 часа	22 нед еля		Комбинированный	II	Лыжи, палки	Записи в дневник Повторение комплекса упражнений.
45	Подъем «лесенкой». Попеременный двухшажный ход.	2 часа	23 нед еля		Комбинированный	II	Лыжи, палки	Записи в дневник Повторение комплекса упражнений.
46	Одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.	2 часа	23 нед еля		Комбинированный	II	Лыжи, палки	Записи в дневник Повторение комплекса упражнений.
47	Поворот переступанием	2 часа	24 нед		Комбинированный	II	Лыжи, палки	Повторение комплекса

			еля					упражнений.
48	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	2 часа	24 нед еля		Комбинированный	II	Лыжи, палки	Повторение комплекса упражнений.
49	Коньковый ход. Поворот переступанием	2 часа	25 нед еля		Комбинированный	II	Лыжи, палки	Повторение комплекса упражнений.
50	Зачет по теме.	2 часа	25 нед еля		Комбинированный	II	Лыжи, палки	Повторение комплекса упражнений.
	5.Кроссовая подготовка	16 часов			Комбинированный	II		
51	Кросс. История. Беговые упражнения Техника бега	2 часа	26 нед еля		Комбинированный	II	Конспект беседы.	Конспект урока
52	Кроссовая подготовка как синтез различных видов двигательной активности	2 часа	26 нед еля		Комбинированный	I	Палки, гантели, набивные мячи, гимнастическая стенка, скамейка, скакалка -	Повторение комплекса упражнений.
53	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2 часа	27 нед еля		Комбинированный	II	Палки, гантели	Повторение комплекса упражнений.
54	Техника стартов. Специальные беговые и прыжковые упражнения	2 часа	27 нед еля		Комбинированный	II	Секундомер, мячи, скакалки	Дневник
55	Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. Эстафетный бег	2 часа	28 нед еля		Комбинированный	II	Палки, гантели	Дневник
56	Дыхательные упражнения. Эстафетный бег Эстафетный бег	2 часа	28 нед еля		Комбинированный	II	Секундомер, мячи, скакалки	Составление комплекса упражнений
57	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию	2 часа	29 нед еля		Комбинированный	II	Секундомер, мячи, скакалки	Подготовка докладов
58	Зачет по теме. Доклады. Показ комплексов упражнений	2 часа	29 нед еля		Комбинированный	II,III	Алгоритм оценивания	Повторение комплекса упражнений.
	6.Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	40 часов						
59	Упражнения коррекционно-развивающей направленности	2 часа	30 нед еля		Комбинированный	II		Повторение комплекса упражнений.
60	Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп.	2 часа	30 нед еля		Комбинированный	II		Повторение комплекса упражнений.

51	Беговые упражнения. Совершенствование элементов спортивных игр	2 часа	31 нед еля		Комбинированный	II		Повторение комплекса упражнений.
52	О.Р.У.- на месте. Челночный бег 3 X 10. Спорт игра «мини – футбол».	2 часа	31 неде ля		Комбинированный	II	Футбольны е мячи, ворота, свисток	Повторение комплекса упражнений.
53	Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп.	2 часа	32 нед еля		Комбинированный	II		Повторение комплекса упражнений.
54	О.Р.У – комплекс прыжковых упр.Волейбол	2 часа	32 нед еля		Комбинированный	II	Волейбольн ые мячи,с етка,с висток	Повторение комплекса упражнений.
55	О.Р.У – комплекс прыжковых упр.Баскетбол	2 часа	33 нед еля		Комбинированный	II	Баскетбольн ые мячи, свисток	Повторение комплекса упражнений.
56	О.Р.У. перестроение. Баскетбол	2 часа	33 нед еля		Комбинированный	II		Повторение комплекса упражнений.
57	ОР.У. на различные группы мышц. Игра«Запрещенные движения».	2 часа	34 нед еля		Комбинированный	II		Повторение комплекса упражнений.
58	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование элементов спортивных игр.	2 часа	34 нед еля		Комбинированный	II	Волейбольн ые и баскетбольн ые мячи, свисток	Повторение комплекса упражнений.
59	О.Р.У.- на месте. Развивающие упражнения.	2 часа	35 нед еля		Комбинированный	II	Секундомер , мячи, скакалки	Повторение комплекса упражнений.
70	О.Р.У – комплекс прыжковых упражнений. Игры «Картошка», «Вышибалы»	2 часа	35 нед еля		Комбинированный	II	Волейбольн ые мячи	Повторение комплекса упражнений.
71	О.Р.У.- на месте. Прыжки в длину с места. Совершенствование элементов спортивных игр.	2 часа	36 нед еля		Комбинированный	II	Волейбольн ые и баскетбольн ые мячи, свисток	Повторение комплекса упражнений.
72	Ходьба с различными положениями рук по следовой дорожке, по ориентирам. Футбол	2 часа	36 нед еля		Комбинированный	II	Свисток, футбольный мяч	Повторение комплекса упражнений.
73	О.Р.У.- на месте. Совершенствование техники нижней и верхней передаче мяча через сетку. Тренировка в сгибании и разгибании рук на навесных брусках.	2 часа	37 нед еля		Комбинированный	II	Волейбольна я сетка, мяч, свисток, бруска	Повторение комплекса упражнений.
74	О.Р.У – с в/л мячами. Отработка	2 часа	37 нед		Комбинированный	II	Волейбольна я сетка,	Повторение комплекса

	техники верхней прямой подаче в/л мяча.		еля				мяч, свисток	упражнений.
75	Отработка техники блокирования, одиночному и групповому. Игра «Зеркало»	2 часа	38 нед еля		Комбинированный	II	Волейбольная сетка, мяч, свисток	Повторение комплекса упражнений.
76	Закрепление техники подач и прямого нападающего удара в волейболе. Коррекционные игры	2 часа	38 нед еля		Комбинированный	II	Волейбольная сетка, мяч, свисток	Повторение комплекса упражнений.
77	Повторение изученных приемов волейбола. Учёт техники нападающего удара. Учебная игра.	2 часа	39 нед еля		Комбинированный	II	Волейбольная сетка, мяч, свисток	Повторение комплекса упражнений.
78	Коррекционные упражнения. Футбол.	2 часа	39 нед еля		Комбинированный	II	Футбольный мяч	Повторение комплекса упражнений.
79	Коррекционные упражнения. Волейбол	2 часа	40 нед еля		Комбинированный	II	Волейбольная сетка, мяч, свисток	Повторение комплекса упражнений.
80	Зачет по приемам спортивных игр. Подведение итогов учебного года	2 часа	40 нед еля		Зачет	II,III	Алгоритм оценивания	Задание на лето: ежедневная зарядка. Повторение комплекса упражнений.
		Всего за год 160 часов						

V. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В основу работы по настоящей программе заложены следующие принципы.

1. **Принцип единства диагностики и коррекции развития** обуславливает соответствие цели и содержания коррекционной работы комплексному, системному, целостному и динамическому изучению ребенка, при этом сам процесс коррекции дает материал для более полной диагностики.
2. **Принцип взаимосвязи коррекции и компенсации** указывает на взаимообусловленность этих понятий, то есть система коррекционной работы призвана компенсировать нарушения в развитии, и направлена на реабилитацию и социальную адаптацию ребенка с проблемами.
3. **Принцип учета возрастных психологических и индивидуальных особенностей развития** определяет индивидуальный подход к ребенку и построение коррекционной работы, опираясь на основные закономерности психического развития с учетом сензитивных периодов, понимания значения последовательных возрастных стадий для формирования личности ребенка.
4. **Деятельностный принцип** определяет выбор средств, путей, способов достижения поставленной цели и основан на признании того, что именно активная деятельность самого ребенка является движущей силой развития, что на каждом этапе существует так называемая ведущая деятельность и развитие любой человеческой деятельности требует специального формирования (А. Н. Леонтьев, П. Я. Гальперин, С. Л. Рубинштейн и др.).
5. **Принцип систематичности** предопределяет непрерывность, регулярность, планомерность коррекционного процесса. Многократные систематические повторения позволяют каждому ребенку прочно усвоить материал в индивидуальном для него темпе; для эффективного повторения необходимо сочетать усвоенное с новым, чтобы процесс повторения носил вариативный характер.
6. **Принцип постепенного повышения требований** определяет постепенный переход к новым сложным упражнениям по мере закрепления формирующихся навыков.
7. **Принцип наглядности** определяется единством чувственной и логической ступеней познания, обуславливает широкое взаимодействие всех анализаторов и осуществляется путем эмоционального показа упражнений педагогом, и различными играми.
8. **Принцип доступности и индивидуализации** предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей детей с различными нарушениями. Одно из условий доступности — преемственность и постепенность в усложнении двигательных и речевых заданий, правильное распределение материала в течение всего курса занятий. Условием соблюдения принципа индивидуализации является предварительное выяснение характера патологического процесса.

9. **Принцип оптимистического подхода** предполагает организацию «атмосферы успеха» для ребенка, утверждение этого чувства в ребенке, поощрение его малейших достижений.
10. **Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционной программе** определяется той ролью, которую играет ближайший круг общения в психическом развитии ребенка. Активное участие близких взрослых вместе с ребенком в физкультурно-коррекционных занятиях формирует основы их межличностных отношений и общения, предлагает формы совместной деятельности, способы ее осуществления.
11. **Принцип учета эмоциональной сложности материала.** Проводимые занятия, предъявляемый материал должны создавать благоприятный эмоциональный фон, стимулировать положительные эмоции. Коррекционное занятие обязательно должно завершаться на позитивном эмоциональном фоне.
12. **Принцип комплексности** предполагает связь физкультурно - коррекционных занятий с другими видами психолого-педагогического воздействия.

Условия успешного выполнения программы

1. Врачебно-педагогический контроль,
2. Знание педагогом особенностей заболеваний воспитанников
3. Наличие и соблюдение рекомендаций врачей специалистов
4. Всестороннее изучение обучающегося и учет индивидуальных особенностей его развития

VI. Средства, используемые при реализации программы:

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

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ 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.

VII. Подведение итогов реализации программы

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий,
- фиксирование результатов в журнале учета знаний;
- мониторинг результатов обучения и развития в форме итоговых таблиц, отчетов работы преподавателя

Характеристика уровней усвоения учебной информации (по В.П. Беспалько)

Уровень усвоения	Название уровня	Характеристики уровня
0 (нулевой)	Понимание	Отсутствие у обучающегося опыта (знаний) в конкретном виде деятельности. Вместе с тем понимание свидетельствует о его способности к восприятию новой информации, т.е. о наличии обучаемости
I	Узнавание	Обучающийся выполняет каждую операцию деятельности, опираясь на описание действия, подсказку, намек (репродуктивное действие)
II	Воспроизведение	Обучающийся самостоятельно воспроизводит и применяет информацию в ранее рассмотренных типовых ситуациях, при этом его деятельность является репродуктивной
III	Применение	Способность обучающегося использовать приобретенные знания и умения в нетиповых ситуациях; в этом случае его действие рассматривается как продуктивное
IV	Творчество	Обучающийся, действуя в известной ему сфере деятельности, в непредвиденных ситуациях создает новые правила, алгоритмы действий, т.е. новую информацию; такие продуктивные действия считаются настоящим творчеством

Перечень оцениваемых показателей:

1. Теоретические знания

- понимание роли адаптивной физкультуры для собственного здоровья, развития;
- дифференцирование видов упражнений адаптивной физкультуры;
- знание противопоказаний к физическим нагрузкам при выполнении упражнений в рамках адаптивной физкультуры.

2. Общие упражнения

- дифференцирование упражнений по видам и назначению;
- выполнение построения и перестроения в шеренге, колонне, круге;
- равнение в шеренге;
- расчет в шеренге и в колонне на первый- второй;
- повороты на месте;
- размыкание и смыкание;
- виды ходьбы, команды;
- упражнения на скоростные и координационные способности: бег с остановками в определенных точках, бег с преодолением препятствий, расположенных на одном (постоянном) расстоянии друг от друга;
- выполнение движений руками с увеличением темпа;

- прыжки в разном ритме, с ноги на ногу по ориентирам, состоящие из прыжков с продвижением в разные стороны, подскоков и различных пружинящих движений ногами;

3. Общеразвивающие упражнения адаптивной физкультуры

- наклоны, повороты головы, туловища;
- основные положения и движения рук; совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища;
- седы, полуприседания;
- прыжки, не противопоказанные для здоровья;
- движения ног; виды ходьбы и медленный бег;
- упражнения в положении стоя, сидя, стоя на коленях;
- выполнение упражнений с предметами: с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой;
- выполнение упражнений, формирующих основные движения (ходьба, бег, подскоки, броски мяча, лазанье, прыжки);
- выполнение дыхательных упражнений: основные, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания;
- принятие правильной осанки, исходного, промежуточного, заключительного положения для выполнения упражнения;
- согласование движения тела с командами, заданным ритмом и темпом;
- выполнение движений точно и выразительно.

4. Лечебно-корригирующие упражнения

- выполнение лечебно-корригирующих упражнений;
- выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и спины;
- выполнение дозированной ходьбы в разном темпе с правильным дыханием;
- выполнение упражнений для осанки и укрепления мышц стопы;
- выполнение упражнений для совершенствования зрительных функций.

5. Упражнения коррекционно-развивающей направленности

- самостоятельное выполнение упражнений на координацию движений, выносливость и ловкость;
- сознательное отношение к выполнению движений;
- выполнение упражнений с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий); с ускорением темпа движений руками;
- выполнение упражнений с прыжками (в разном темпе, разным видам прыжков, танцевальным движениям с прыжками и др.);
- свободное передвижение в замкнутом пространстве на сигнал, в индивидуальной игре с большим мячом, с мячом в паре;
- выполнение поочередных движений руками в основных и заданных направлениях;
- выполнение поиска по словесным ориентирам, ходьбы (по памяти, в определенном направлении), передвижение по бревну, лежащему на полу;
- выполнение офтальмологических упражнений;

- выполнение движения по световому (цветовому) сигналу, броски мяча в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывание мяча друг другу, метание малых и больших мячей в цель горизонтальную, вертикальную, слежение за кистями рук, предметом в руках, перевод взгляда;
 - использование имитационных и образно-игровых движений в подвижных играх;
 - осмысленное дифференцирование подвижных игр и в соответствии с видом игры, организация своих движений, проявление двигательной активности;
 - повышение своего участия в подвижных играх;
 - уверенность, способность преодолевать скованность движений в выполнении упражнений на свободное, естественное передвижение.
- 6. Упражнения на лечебных тренажерах**
- самостоятельно занятие исходного положения на тренажере для выполнения упражнения;
 - выполнение упражнения на тренажере определенного вида;
 - соблюдение физической нагрузки при выполнении упражнений на тренажере;
 - координация движений при выполнении упражнений на тренажере;
 - соблюдение требований к выполнению упражнений на тренажере;
 - проявление волевых усилий

Система выставления оценок

Критерием оценки успеваемости обучающихся является выполнение требований уровня физической подготовленности рекомендованных федеральным образовательным стандартом. Обучающиеся с ослабленным физическим здоровьем, даже с максимальным усилием, не могут выполнить нормативы на оценку «хорошо» и «отлично». Такое неудовлетворение в проявлении своих физических качеств не может способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Поэтому для обучающихся с ОВЗ рекомендуется ввести в работу критерии оценки успеваемости *по личностно-ориентированной технологии*.

Её сущность в том, что успехи обучающихся оцениваются индивидуально по динамике результативности в зависимости от способностей, природных анатомо - морфологических данных, морально-волевого состояния. Такие критерии разработаны практикой специализированных учреждений. В частности, в настоящей программе предлагается система оценивания, разработанная преподавателем Новоуральской школы №2, Курганской Е.Ф.

Основным критерием знаний, умений и навыков ученика является прирост личных достижений при обучении двигательным умениям и воспитании физических качеств.

1. По двигательным способностям оценка успеваемости проводится по пятибалльной системе. В пять баллов оценивается выполнение двигательного действия (теста или физического упражнения) в максимальном темпе с улучшением своего личного результата на единицу измерения (1 см; 0,1 сек; 1 раз).

- В четыре балла оценивается выполнение двигательного действия в максимальном темпе на уровне своего лично результата.
- В три балла оценивается выполнение двигательного действия в медленном темпе по сравнению с реально возможным, без настроя.
- В два балла оценивается не желание выполнения двигательного действия без уважительной причины.
- В один балл оценивается грубое нарушение техники безопасности.

1.1. Двигательные способности учащихся

Быстрота		
Оценка	Баллы	Единица измерения
«5»	5	- 0.1 сек. и ниже
«4»	4	личный результат
«3»	3	+ 0.1 сек.
«2»	2	от + 0.2 сек. и выше
	1	нарушение техники безопасности

Скоростно-силовые		
Оценка	Баллы	Единица измерения
«5»	5	+ 1 см. и выше
«4»	4	личный результат
«3»	3	от - 1 см. до -3 см
«2»	2	от - 4 см. и ниже
	1	нарушение техники безопасности
Сила		
Оценка	Баллы	Единица измерения
«5»	5	+ 1 раз и выше
«4»	4	личный результат
«3»	3	от - 1 раза
«2»	2	от 0 до - 2 раз и ниже
	1	нарушение техники безопасности

Гибкость		
Оценка	Баллы	Единица измерения
«5»	5	+ 1 см. и выше
«4»	4	личный результат
«3»	3	от 0 до - 1 см
«2»	2	от - 2 см. и ниже
	1	нарушение техники безопасности

Выносливость		
Оценка	Баллы	Единица измерения
«5»	5	- 11 сек. и ниже
«4»	4	личный результат – 10 сек.
«3»	3	+ 5 сек. до +20 сек.
«2»	2	от +21 сек. и выше
	1	нарушение техники безопасности
	0	не сдавали без уважительной причины (отказ)
	-	не сдавали по уважительной причине

1.2. Подведение итоговых баллов за год.

- От 22 до 39 баллов – низкий уровень развития
- От 40 до 49 баллов – средний уровень развития
- От 50 до 55 баллов – высокий уровень развития

2. По овладению умениями и навыками программного материала

Успеваемость учащихся оценивается по прочности освоения двигательных навыков, которые изучались по теме раздела.

Проводится комментирование учителем качества выполнения контрольного упражнения: правильность, полнота действия, учитывая психологические особенности детей, аргументируются выставяемые оценки, привлекая учащихся к оценке достижений каждого. Для учащихся имеющих отклонения в физическом развитии, проявляется особый индивидуальный подход.

В связи с тем, что технику двигательного движения невозможно измерить, заранее определяется техника в каждом классе, которая должна выполняться на оценку.

Оценка проводится по общепринятой пятибалльной системе.

- В пять баллов оценивается уверенное выполнение техники двигательного действия в максимальном темпе и полной амплитуде.
- В четыре балла оценивается недостаточное уверенное выполнение упражнения в целом.
- В три балла оценивается выполнение упражнения с ошибками.
- В два балла оценивается невыполнение упражнения без уважительной причины.

В один балл оценивается грубое нарушение техники безопасности

Литература и Интернет-источники

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 21.10.2014) (29 декабря 2012 г.)
2. Указ президента РФ от 7 мая 2012 года «О мерах по реализации государственной социальной политики» №597 : минобрнауки.рф/документы/4716
3. Межведомственный комплексный план мероприятий по вопросу развития системы профессиональной ориентации детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на 2016-2020 от 1 апреля 2016 года: минобрнауки.рф/документы/8130
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» http://legalacts.ru/doc/273_FZ-ob-obrazovanii/
5. Инструкция по работе, связанной с обеспечением объектов и услуг для инвалидов и лиц с ОВЗ в ГБПОУ МО «БТ» <http://бпоо.битт.рф/учебно-методическое-обеспечение>
6. Быховская Б.М. телесность человека в социокультурном измерении: традиции и современность.- М.: ГЦОЛИФК, ОС РАН, 1993. — 179 с
7. Личностно ориентированное образование детей с ограниченными возможностями в С(К)ОУ [Текст]: монография / Г. В. Яковлева, Г.Н. Лаврова, Ж. Г. Кулькова, Н.Я. Ратанова, М.Ю. Ожгихин, В.А. Донскова, И.М.Чернова, Е. И. Шевченко, СВ. Пьянкова, С.А. Полинова, Г.С. Трофимова, О. Г. Хажеева. — Челябинск: Цицеро, 2010. — 276 с.
8. Ратанова Н.Я. Андрющенко Е.В. Психологическое сопровождение взаимодействия ДОУ с семьями воспитанников с ограниченными возможностями здоровья [Текст]: методическое пособие для педагогов ДОУ. — Челябинск: Цицеро, 2009. — 64 с.
9. Личностно-ориентированное образование детей с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие [Текст] / Г.В Яковлева, Г.Н Лаврова, Ж.Г. Кулькова, Н.Я. Ратанова, М.Ю. Ожгихин, Андрющенко Е.В.
10. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.2: Содержание методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов/Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.
11. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2009. — 464 с,
12. Стат.сб./ ЮНИСЕФ, Росстат. М.: ИИЦ «Статистика России». 2009
14. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник для вузов. ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.-608 с.
15. Ежедневный комплекс упражнений для укрепления здоровья. "<http://vesvnorme.net/uprazhneniya/uprazhnenija-dlja-zdorovja.html>" ил.

- 16.В.П. Шлыков. Рекомендации по выполнению физических упражнений при различных заболеваниях./под ред. проф. Семенова Л.А.Семенов А./:- Екатеринбург, ГОУ ВПО УГТУ– УПИ- 2006
- 17.Беспалько В.П. Параметры и критерии диагностичной цели // Школьные технологии – 2006 - №1 – с.118-128.
18. Курганская Е.Ф. Компетентностный подход оценивания успеваемости по физической культуре для учащихся с ОВЗ в условиях специальных школ» /Материалы VII Регионального Методического Интерактивного Семинара от 05.12.2016 ГАОУ ДПО Свердловской области/ мет. сборник изд. ГАОУ ДПО, - 2017

Рекомендации по определению состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся

Прежде всего, преподавателю физической культуры надлежит оценить физическую подготовленность обучающихся и, сопоставив их с имеющимися у медицинского работника учреждения сведениями о состоянии здоровья обучающихся, определить содержание обучения, объем и структуру предлагаемых нагрузок.

Для этого предлагаются тестовые задания на основе методических рекомендаций Смирнова В.М. и Дубровского В.И. (3)

Вводная часть каждого занятия должна включать в себя обще развивающие упражнения, которые целесообразно проводить в медленном и среднем темпе, обязательно чередуя с дыхательными упражнениями. Нагрузка должна повышаться постепенно на основе гибкого и рационального применения средств и упражнения, обеспечивающих подготовку всех органов и систем к выполнению основной части. В вводную часть должны войти такие элементы как построение, объяснение задач занятий, подсчет пульса, ходьба в различном темпе и направлении, медленный бег, комплекс дыхательных упражнений, упражнения с различными предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки), упражнения на гимнастической скамейке или у гимнастической стенки.

В основной части учащиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определенную физическую нагрузку и эмоциональное напряжение. Решаются задачи общего развития мышечной системы, формирования правильной осанки, совершенствования координации движений, развития основных физических качеств и овладение двигательными навыками. Средствами являются общеразвивающие и специальные упражнения, круг этих средств должен быть широк и разнообразен.

Большое значение при этом приобретает подбор и чередование упражнений, дозировка нагрузки, организация санитарно-гигиенических условий. Упражнения на гибкость и силу могут занимать различное место в зависимости от типа урока и его задач.

Упражнения на быстроту и координацию следует давать в начале основной части. А упражнения, дающие большую общую нагрузку (игра и др.) и вызывающие эмоциональное перенапряжение, целесообразнее использовать в конце основной части. Для снятия томления, а это очень важно, между выполнением различных упражнений рекомендуется применение упражнения на расслабление.

В заключительной части необходимо создать условия для того, чтобы восстановить силы, снять утомление и подвести итоги. В этой части рекомендуется применять простые, несложные упражнения для отдельных частей тела, различные виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление и дыхание, на формирование правильной осанки и обязательно отдых сидя.

Ведущий принцип в работе с обучающимися, имеющими ослабленное здоровье - дифференцированный подход, дозирование нагрузкой с учетом индивидуальных особенностей.

Перед каждым уроком у занимающихся определяется частота сердечных сокращений (ЧСС). Если ЧСС выше 84 уд./мин., то эти учащиеся занимаются по самочувствию с пониженной нагрузкой.

Для учащихся, имеющих отклонения со стороны *сердечно-сосудистой системы* противопоказаны упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания и натуживанием, с резким ускорением темпа, со статическим напряжением.

Учащимся с заболеванием *органов дыхания* (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание.

При заболеваниях *почек* (нефрит, пиелонефрит, нефроз), значительно снижается физическая нагрузка, исключаются прыжки, не допускается переохлаждение тела.

С нарушениями *нервной системы* ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение, ограничивается время игр.

При хронических заболеваниях *желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени* уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

Кроме того, следует заметить, что самыми лучшими упражнениями для укрепления здоровья специалисты считают бег, ходьбу, плавание.

1. ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

1. Силы и скоростно-силовых качеств

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на полу (юноши)
- сгибание и выпрямление рук в упоре на скамейке (девушки)
- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки)
- прыжок в длину с места

2. Быстроты - без 30 метров, 60 метров

3. Выносливости - 10-минутный бег

4. Ловкости - метание теннисного мяча в цель, броски баскетбольного мяча в корзину.

5. Гибкость - стоя на гимнастической скамейке, наклон вперед (расстояние в сантиметрах плоскости опоры).

Индивидуальная оценка физического развития основывается на антропометрических измерениях:

1. Роста (стоя, сидя в см)

2. Вес тела (кг)

3. Окружность грудной клетки (см)

4. Жизненная емкость легких (ЖЁЛ), измеряется спирометром в метрах (хороший показатель для девушек - 3 л., юношей - 4-4,5 л).

5. Сила мышц клетки, измеряется динамометром в кг (хороший показатель для девушек - 30 кг, юношей - 45 кг)

6. Становая сила (девушки - 95 кг, юноши - 155 кг). Используя эти измерения для оценки физического развития применяется метод антропометрических индексов

1. Весоратовой индекс= вес тела (г)/рост стоя (см)=

Хорошая оценка находится в пределах:

Девушки - 360-405 г/см

Юноши - 380-415 г/см

2. Жизненный индекс= ЖЁЛ (мл)/вес тела (кг)=

Хорошая оценка: девушки - 55-60 мл/г

юноши - 65-70 мл/г

3. Силовой индекс=(сила плети (кг)/ вес тела (кг))*100=

Хорошая оценка: девушки - 48-50%

юноши - 65-80%

4. Коэффициент пропорциональности= $(X_1 - X_2 / X_2) * 100$

X_1 - рост стоя (см)

X_2 - рост сидя (см)

В норме КП=87-92%

5. Индекс пропорциональности Окружность грудной клетки (см)

развития грудной клетки рост стоя (см)

Норма для девушек и юношей - 50-55%

Функциональное состояние организма или тренированности определяется морфологическими и функциональными изменениями, отражающими состояние отдельных систем организма (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная). Чтобы правильно оценить степень тренированности, необходимо использовать тот или иной метод не только в состоянии покоя, но и при физической нагрузке.

Наиболее простой метод определить, как воздействуют физические упражнения на состояние сердечно-сосудистой системы - это подсчет пульса и измерение кровяного давления.

Нормальный пульс в покое 60-78 уд./мин. Артериальное давление максимальное - 100-120 мм

минимальное - 60-80 мм

Чем реже удары сердца и чем ниже уровень артериального давления и чем быстрее эти показатели приходят в норму после определения физической нагрузки, тем выше степень тренированности организма. Тренированность организма определяется с помощью функциональных проб.

2. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТРЕНИРОВАННОСТИ ОРГАНИЗМА

2.1 ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

1. Функциональная проба 20 приседаниями.

После 3-х минут отдыха подсчитывается пульс до 10 секунд с пересчетом на 1 минуту. Затем выполняются 20 глубоких приседаний за 40 секунд, поднимая руки вперед, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу же после приседаний подсчитывается пульс за 10 сек. В пересчете на 1 мин. Оценка: если разница пульса после нагрузки и в покое 20 и меньше - хорошо

21-30 - удовлетворительно

31 и больше - не удовлетворительно

2. Ортостатическая проба

Занимающийся отдыхает лежа на стенке в течение 5 мин., затем подсчитывается пульс в положении лежа, после чего занимающийся встает и через 1 мин снова подсчитывает пульс в положении стоя. Разница между пульсом в положении стоя и лежа указывает на степень тренированности, чем разница меньше, тем лучше тренированность организма.

Оценка: разница пульса от 0-6 - хорошо

7-10 - удовлетворительно

11-15 - не удовлетворительно

3. Индекс Руфье

После 5 мин. отдыха подсчитывается пульс (P_1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний. Сразу же после приседаний подсчитывается пульс (P_2). Через 1 мин. отдыха снова подсчитывается пульс (P_3). Затем все три показателя пульса заносятся в формулу и делается арифметическое вычисление.

Оценка: 5 и меньше - хорошо

6-10 - удовлетворительно

11-15 - не удовлетворительно

Для быстроты и точности пульс подсчитывается за 10 мин или 15 секунд и полученное умножается на 6 или 4, т.е. переводится за 1 минуту.

2.2 ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

1. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выхода, а затем, сделав глубокий вдох, задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до ее прекращения. Средним показателем является 65 секунд. Чем больше время задержки, тем больше тренированность.

2. Проба Генче (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после выхода. Здесь средний показатель равен 30 секундам.

2.3 ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Пробы заключается в четырехступенчатом исследовании статической координации, которая характеризуется постепенно нарастающей трудностью выполнения

Задание 1. Сдвинуть носки и пятки вместе, руки вытянуть вперед, пальцы развести. Простоять 30 сек. не качаясь.

Задание 2. Поставить стопы на одной линии (пятка одной ноги касается носка другой), руки вытянуты вперед. Простоять 30 сек.

Задание 3. Стоя на левой ноге, приложить пятку правой ноги к коленной чашечке левой ноги, руки вытянуты вперед.

Задание 4. То же, что и 3, но руки опустить вдоль туловища. 30 секунд.

Оценка производится по 5-балльной системе. Так как 1-2 задание делают по 3-4 заданию. Кто удерживает менее 5 сек - 1 балл; 5-10 секунд - 2; 11-15 сек - 3; 16-20 сек. - 4; 21-30 - 5 баллов.

3. КОМПЛЕКСЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

3.1 ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Циферблат». Займите исходную позицию лежа на полу, на спине. Во время совершения вдоха поднимите ноги и руки вдоль тела. Представьте, что туловище исполняет роль часов, а ноги и руки являются стрелками. Во время выдоха возвращайтесь медленно в начальную позицию. Во время упражнения не прогибайте поясницу.

2. «Скручивание». ИП – лежа на спине, локти разведены, а руки сомкнуты за головой. Совершаем выдох, левый локоть и правое колено соединяем вместе, в это время левая нога висит в воздухе. Меняем ногу.

3. Подъем корпуса. Лежим на правом боку, правую ногу сгибаем в колене. Теперь опираемся на правое предплечье, поднимаем корпус и медленно его опускаем, стараясь не касаться пола. Повторяем то же самое для другой стороны.

4. Круговые движения ногами из положения лежа. Лежим на спине, ноги вытягиваем вверх, а руки кладем вдоль туловища. Совершая вдох, выполняем круговое движение ногами. Во время выдоха возвращаемся в начальную позицию. Следите, чтобы таз от пола не отрывался. Работают только ноги.

5. Махи. Ложимся на бок, сгибаем руку и опираемся на локоть. Голова упирается в кисть, а вторая рука находится перед туловищем с развернутой ладонью вдоль тела. Совершаем махи ногами вверх. Во время вдоха ногу поднимаем, а во время выдоха – опускаем в медленном темпе. Прижимаем ко второй ноге и немного надавливаем покачивающими движениями, пружиня. Выполняем то же самое на другую сторону.

6. «Кобра». Лежим на полу, руки кладем вдоль туловища, а ладони прижимаем к бокам. Пытаемся растянуть позвоночник. Совершаем вдох и медленно от пола отрываем грудь и голову. Задействуем и ноги, если можем. В верхней точке фиксируемся на 10 секунд и возвращаемся в начальное положение.

7. «Барабанные палочки». Лежим на полу, на животе, опираемся на локти и пытаемся растянуть позвоночник. Теперь сгибаем левую ногу и стучим левой пяткой дважды по левой ягодице. При этом правая нога остается вытянутой. После ногу меняем.

3.2. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕВУШЕК

Упражнение для девушек №1

Ходьба на месте с высоким подниманием колен – 1 минута.

И. П. – основная стойка (скакалка длиной 2-2.5 метра сложена вчетверо, держась за концы).

1-2 (счет, на который надо выполнять упражнение) – отставляя правую ногу назад на носок, поднять руки вперед, вверх, потянуться – вдох.

Повторить упражнение 2-4 раза.

Упражнение для девушек №2

И.П.– руки вверх.

- 1 – опуская расслабленные руки в стороны вниз, скрестить их перед грудью.
- 2 – поднять руки в стороны.
- 3 – повторить счет 1.
- 4 – опуская руки вниз, энергично поднять их в стороны, вверх.

Повторить упражнение 8-12 раз

Упражнение для девушек №4

И. П. – ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны ладонями вниз.

- 1 – поднять правую ногу вперед и дотронуться ладони левой руки.
- 2 – вернуться в н. п.

Повторяем упражнение 8-12 раз.

Упражнение для девушек №5

И.П. – ноги врозь (скалку, сложенную вчетверо за концы).

- 1 – наклоня туловище влево, руки вверх – выдох.
- 2 – н. п. – вдох.

Повторить упражнение 5-7 раз.

Упражнение для девушек №6

И.П. – ноги на ширине плеч

- 1 – во время наклона вперед, дотронуться руками пола – выдох.
- 2 – повторным пружинящим наклоном вперед отвести руки назад.
- 3 – коснуться пола руками повторным наклоном вперед.
- 4 – н. п. – вдох.

Повторить упражнение 5-7 раз.

Упражнение для девушек №7

И.П. – встать на колени, руки вперед ладонями вниз.

- 1-2 – сесть на коврик слева – выдох.
- 3-4 – н. п. – вдох.

Повторяем упражнение 7-10 раз.

Упражнение для девушек №8

И.П. – ноги врозь, руки вверх (держа скалку, сложенную вдвое, за концы).

- 1 – наклоняясь вперед, коснуться левой рукой носка правой ноги – выдох.
- 2 – И. П. – вдох.

Повторяем упражнение 7-10 раз.

Упражнение для девушек №9

И.П. – сидя на коврике, расположить ноги впереди (левую несколько выше), опереться руками сзади о пол.

- 1 – поменять положение ног.
- 2 – И.П.

Выполнять упражнение следует быстро в течение 15-20 секунд.

Упражнение для девушек №10

И.П. – скалку (сложенную в четыре раза, держать за концы) на лопатки.

- 1-2 – поднимая руки вверх, прогнуться, делая вдох.
- 3-4 – И.П. – выдох.

Повторяем упражнение 5-7 раз.

Упражнение для девушек №11

И. П. – руки в стороны вверх (держа сложенную в два раза скакалку), ноги врозь.
1-4 – круговые движения туловищем.

Повторить упражнение 3-5 раз.

Упражнение для девушек №12

И.П. – основная стойка (скакалку, сложенную в четыре раза, держать за концы).

1 – выполнить шаг вперед левой ногой, встать на колено правой ноги, поднять руки вверх – вдох.

2 – наклоняясь вперед, сесть на пятку правой ноги, дотронуться руками носка левой ноги – выдох.

3 – выпрямляясь, вернуться в положение счета 1, сделать вдох.

4 – н. п. – выдох.

Повторяем упражнения 5-7 раз.

Упражнение для девушек №13 (

И.П. – сидя на коврик, ноги врозь, руки вверх, пальцы переплетены.

1 – во время наклона вперед, дотронуться руками носка левой ноги – выдох.

2 – И.П. – вдох.

Повторить упражнение 5-7 раз.

Упражнение для девушек №14

И.П. – основная стойка (сложенную вчетверо скакалку, держать за концы).

1-3 – шаг вперед левой ногой (правая нога находится сзади на носке), поднимая вверх руки, выполнить три рывка руками назад – вдох.

4 – И.П. – выдох.

Повторяем упражнение 4-6 раз.

Упражнение для девушек №15

И.П. – руки на поясе.

Прыжки на месте в течение 30-60 секунд.

Ходьба на месте в течение 20-40 секунд.

По мере втягивания в тренировку выполнять прыжки через скакалку 1-3 минуты.

Упражнение для девушек №16

И.П. – основная стойка (скакалку, сложенную четверо, держать за концы).

1-2 – руки вперед вверх – вдох.

3-4 – И.П. – выдох.

Повторяем упражнение 5-7 раз.

3.3 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЮНОШЕЙ

Предварительное упражнение:

Разминка в виде ходьбы на месте с высоким подниманием коленей в течение 1 минуты.

Упражнение для юношей №1

И.П. – основная стойка (держа *двух-трех* килограммовые гантели в ладонях).

1-2 (*счет, на который нужно выполнять упражнение*) – отставляя правую ногу на носок назад, руки расставить в стороны ладонями кверху – выполнить вдох.

3-4 – вернуться в И.П. – выдох.

Повторяем 3-4 раза.

Упражнение для юношей №2

Н. п. – ноги на ширине плеч, правую руку назад, левую вверх (гантели в ладонях).

1-2 – два рывка руками назад.

3-4 – то же самое, но поменяв положение рук.

Повторять упражнение в течение 15-20 секунд.

Упражнение для юношей №3

И.П. – руки впереди (гантели в ладонях).

1 – руки в стороны, левую ногу вперед.

2 – И.П.

Повторить упражнение 8-15 раз.

Упражнение для юношей №4

И.П. – руки вверх с гантелями в руках, ноги врозь.

1 – налево повернуть туловище, руки в стороны – выдох.

2 – И.П. – выдох.

Повторить упражнение 8-12 раз.

Упражнение для юношей №5

И.П. – руки в стороны (гантели в ладонях), ноги врозь.

1 – наклонить туловище влево, левую руку за спину, правую вверх – выдох.

2 – вернуться в И.П. – вдох.

Повторить упражнение 8-15 раз.

Упражнение для юношей №6

И.П. – левая рука впереди, правая согнута (гантели в ладонях), ноги врозь.

1 – поворачивая туловище влево, рывком правую руку вперед, левую согнуть.

2 – вернуться в И.П.

Повторять упражнение в течение 15-20 секунд.

Упражнение для юношей №7

И.П. – ноги врозь, руки вытянуты в стороны (гантели в ладонях)

1 – наклоняем туловище вперед, касаемся носка правой ноги левой рукой – выдох.

2 – возвращаемся в И.П. – вдох.

Повторить упражнение 8-15 раз.

Упражнение для юношей №8

И.П. – правая рука вверх, левая в стороне (гантели в ладонях)

1-2 – приседая на носках, опустить правую руку вниз в сторону и поднять ее влево (обе руки влево)

3-4 – вставая, правую руку движением вниз поднять в сторону, левую вверх.

Повторить упражнение 3-4 раза.

Ходьба на месте в течение 15-20 секунд.

Упражнение для юношей №9

И.П. – руки в стороны (гантели в ладонях).

1-3 – выполнить три пружинистых наклона вперед, касаясь пола пальцами рук, – выдох.

4 – вернуться в И.П. – вдох.

Повторить упражнение 8-12 раз.

Упражнение для юношей №10

И.П. – встать к стенке спиной в шаге от нее, ноги расположить на ширине плеч.
1-2 – поднимая руки вверх вперед и прогибаясь, коснуться стены руками – вдох.
3-4 – И.П. – выдох.

Повторить упражнение 6-8 раз.

Упражнение для юношей №11

И.П. – лечь на пол лицом вниз, руки согнуты, ладони вниз.
1-2 – разогнуть руки (ноги и туловище на одной прямой) – выдох.
3-4 – И.П. – вдох.

Повторить упражнение 8-12 раз.

Упражнение для юношей №12

И.П. – сидя на стуле (спинка стула сбоку), ноги закрепить, руки за голову.
1-2 – наклониться назад – вдох.
3-4 – И.П. – выдох.

Повторить упражнение 8-15 раз.

Упражнение для юношей №13

И.П. – основная стойка.
1-3 – выпад левой ногой вперед, руки расположить на левом колене и сделать три пружинистых приседания – выдох.
4 – вернуться в И.П. – вдох.
Повторить упражнение 4-6 раз.

Упражнение для юношей №14

И.П. – основная стойка.
1-3 – встряхивая кистями, поднять руки в стороны вверх – вдох.
4 – опустить («уронить») руки вниз – выдох.
Повторить упражнение 3-4 раза.

Упражнение для юношей №15

И.П. – основная стойка.
1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны.
2 – прыжком вернуться в И.П.
Прыжки повторять 20-30 секунд. После этого следует выполнить ходьбу на месте в течение 15-20 секунд.

Упражнение для юношей №16

И.П. – основная стойка.
1-2 – руки в стороны вверх – вдох.
3-4 – вернуться в н. п. – выдох.
Повторить упражнение 3-4 раза.

Особенности организации адаптивной физической культуры с детьми с нарушением слуха

Стойкие нарушения слуха у детей могут быть врожденными и приобретенными. Врожденный характер нарушения слуха отмечается значительно реже, чем приобретенный.

Тренировки вестибулярной системы специально подобранными физическими упражнениями повышают функциональную устойчивость вестибулярного анализатора к воздействию неблагоприятных факторов, связанных с нарушениями внутреннего уха.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, имеющими нарушения слуха и речи, основное внимание должно быть сосредоточено на раскрытии своеобразия личности, на создании для него индивидуальной коррекционно-развивающей программы, основанной на всестороннем комплексном изучении особенностей его развития.

Неслышащие обучающиеся отличаются от своих слышащих сверстников соматической ослабленностью, недостаточной двигательной подвижностью.

Нарушения двигательной сферы у таких обучающихся проявляются:

- 1) в снижении уровня развития основных физических качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качеств от 12 до 30%;
- 2) в трудности сохранения статического и динамического равновесия: отставание от нормы в статическом равновесии до 30%, динамическом — до 21%;
- 3) в недостаточно точной координации и неуверенности движений, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы;
- 4) в относительно низком уровне ориентировки в пространстве;
- 5) в замедленной скорости выполнения отдельных движений, темпа двигательной деятельности в целом по сравнению со слышащими детьми

Целесообразность использования упражнений скоростно-силовой направленности подтверждается двумя теоретическими положениями:

- 1) к базовым видам координационных способностей относятся те координационные проявления, которые необходимы при выполнении любых действий (ходьба, бег, прыжки, учебные и бытовые действия);
- 2) повышение уровня одной физической способности влечет позитивные изменения других («положительный перенос»).

Целенаправленное использование упражнений скоростно-силовой

направленности создает благоприятные предпосылки как для повышения уровня развития физических качеств, так и для коррекции базовых координационных способностей.

Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе на физкультурном занятии являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными).

Основные методы — игровой и соревновательный — включают эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетные игровые композиции, круговую форму организации занятий.

Средства коррекции функции равновесия

Упражнения с изменением площади опоры (ширина уменьшается от 25 см до прямой линии):

- 1) ходьба по дорожке (с различными предметами, переступая предметы);
- 2) ходьба по кругу (в обоих направлениях);
- 3) ходьба с перешагиванием реек гимнастической лестницы;
- 4) стоя на одной ноге, другая прямая вперед (в сторону, назад, согнуть);
- 5) ходьба по дощечкам («кочкам»);
- 6) ходьба на лыжах по ковру;
- 7) ходьба на коньках по ковру;
- 8) езда на велосипеде (самокате).

Упражнения на узкой площади опоры (приподнятой на высоту от 10—15 см до 40 см):

- 1) ходьба по узкой опоре с разнообразными заданиями;
- 2) ходьба, бег, прыжки, ползание по наклонной опоре;
- 3) балансировка на набивном мяче (полупеньке). Действия с мячом (диаметр от 24 см до 3 см):

«Школа мяча»

элементы игры в баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис.

Средства коррекции вестибулярной функции

Упражнения на раздражение полукружных каналов (вращения с постепенным увеличением амплитуды, движения):

- 1) движения глаз;
- 2) наклоны и повороты головы в разных плоскостях;
- 3) повороты головы при наклоненном туловище;
- 4) повороты на 90°, 180°, 360° (то же с прыжком);
- 5) кувырки вперед, назад;
- 6) вращение вокруг шеста, держась за него руками;
- 7) кружение в парах с резкой остановкой (в обе стороны);
- 8) подскоки на батуте.

Упражнения на раздражение отолитового аппарата (начало и конец прямолинейного движения):

- 1) изменение темпа движения в ходьбе, беге, прыжках и других

упражнениях;

- 2) резкая остановка при выполнении упражнений;
- 3) остановка с изменением направления движения;
- 4) прыжки со скакалкой с изменением темпа.

Упражнения, выполняемые с закрытыми глазами:

- 1) ходьба (спиной вперед, приставными шагами правым, левым боком);
- 2) кувырки;
- 3) кружение;
- 4) наклоны и повороты головы;
- 5) стойка на носках, на одной ноге (то же на повышенной опоре).

Достаточно большой перечень упражнений требует систематизации.

Наиболее эффективным и апробированным способом их распределения является использование комплексов упражнений направленного воздействия: чередование упражнений для развития с скоростно-силовых качеств с упражнениями для коррекции.

При проведении физкультурно-оздоровительных занятий необходимо соблюдать ряд методических требований:

- 1) подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей ребенка;
- 2) специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими;
- 3) упражнения с изменением положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
- 4) упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять на основе индивидуальных особенностей статокINETической устойчивости детей с обеспечением страховки;
- 5) упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;
- 6) в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи.

Особенности организации занятий с обучающимися, страдающими заболеваниями ЖКТ

За последние годы значительно вырос удельный вес обучающихся, состояние здоровья и физическое развитие которых является причиной формирования из их числа специальных медицинских групп. Занятия с такими обучающимися должны проводиться по специальным программам и включать, помимо общеукрепляющих и развивающих упражнений, специальные комплексы упражнений, направленные на устранение приобретенных заболеваний и функциональных отклонений организма.

Остановимся подробнее на группе заболеваний, связанных с нарушениями деятельности желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).

Не следует забывать, что часто причинами нарушения функций органов пищеварения помимо нарушений режима питания, низкого качества пищи, служат стрессовые ситуации, физические и умственные перенапряжения.

Нарушение функции пищеварения влияет, в свою очередь, на состояние здоровья центральной нервной системы, обмен веществ, сердечно - сосудистую систему и эндокринную систему, способствует ухудшению общего состояния и снижению работоспособности.

Следует помнить, что задача физического воспитания – не лечение подобного рода заболеваний, а создание условий и обеспечение (материальное, функциональное и психологическое) образовательного пространства, в котором обучающиеся получают необходимый комплекс мер, способствующих включению организма в ситуацию борьбы за избавление от заболеваний, борьбы за здоровье. Немаловажным моментом этого комплекса мер является создание мотивации обучающихся на здоровый образ жизни.

Лечение заболеваний органов пищеварения и желудочно-кишечного тракта сводится к укреплению всего организма и специальному лечению. В основу лечения должно быть положено установление строгого режима учебы и отдыха, питания и двигательной активности, а главное своевременной релаксации.

Одним из компонентов профилактики и лечения заболеваний пищеварительного аппарата является физическая культура.

Физические упражнения в этом случае, предусматривают:

1. Улучшение общего жизненного тонуса организма
2. Изменение внутрибрюшного давления
3. Укрепление мышц брюшного пресса (способствуют лучшей перистальтике)
4. Лучший отток желчи
5. Улучшение кровообращения в брюшной полости;

6. Укрепление, оптимизацию функциональной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы
7. Положительное воздействие на психику учащегося
8. Чисто механическое воздействие (атонизация перистальтики кишечника).

Помимо специальных физических упражнений рекомендуются прикладные виды спорта из программы физического воспитания в учебных заведениях: элементы легкой атлетики (прыжковые упражнения, дозированный бег), лыжи, подвижные и спортивные игры.

Необходимо обратить внимание на некоторые специфические моменты определения содержания занятий, продиктованные особенностями того или иного заболевания (или симптоматики такового).

Так, например, физические упражнения для учащихся страдающих запорами, должны выполняться в исходном положении лежа и способствовать укреплению мышц брюшного пресса.

Дыхательные упражнения должны быть статического и динамического характера.

Обязательным видом упражнения должна быть ходьба, активизирующая перистальтику кишечника, формирующая правильную осанку, что, в свою очередь, обеспечивает правильное расположение внутренних органов, полноценность их деятельности.

Необходимо учесть такую особенность при проведении занятий, что оптимальная физическая нагрузка способствует улучшению перистальтики кишечника, а чрезмерная ухудшает.

При лечении язвенной болезни необходимо обращать особое внимание на восстановление нарушенной функции высшего регуляторного механизма - коры больших полушарий головного мозга.

Особое внимание следует обратить на дыхательные упражнения (с акцентом на диафрагмальное дыхание), а также упражнения для мышц туловища, выполненных с ограниченной амплитудой.

В период обострения язвенной болезни занятия физическими упражнениями следует приостановить.

Особо следует отметить, что занятия с обучающимися, страдающими какими – либо видами заболеваний должны проводиться с ведома и одобрения администрации и медицинского работника учреждения, а также под их контролем.

1.Разминка для общего разогревания организма.

Для общего разогревания организма, можно применять упражнения, как общего характера, так и специального воздействия, как, например.

А.Упражнения стоя.

1. Ходьба обычная в спокойном темпе, со сменой направления - 30-60 секунд.
2. Ходьба на носках, высоко поднимая колени - 30 секунд. Темп средний.
3. Ходьба, высоко поднимая колени и немного приседая на каждом пятом шаге - 30-60 секунд. Темп медленный, дыхание свободное.
4. Ходьба с небольшими подскоками на каждом шаге 30-60 секунд. Темп средний.
5. Исходное положение (И.П.) - основная стойка (О.С.) Приподнимаясь на носки, пальцы рук сжать в кулак, опускаясь на ступни, пальцы разжать -10-16 раз.
6. И. П. - стоя руки на поясе, отведение локтей назад - вдох, И. П. – 6-8 раз.
7. И. П. - О. С. Руки в стороны – вдох. Поочередное сгибание ног с подтягиванием коленей к животу – выдох - 6-8 раз.
8. И. П. В парах, стоя лицом друг к другу на расстоянии 3 метра. Перебрасывание баскетбольного мяча – 8-12раз.

Б.Упражнения, лежа на спине,

1. Поочередное сгибание ног в коленях -8-10 раз.
2. Руки в стороны. Поочередные повороты туловища с касанием одной рукой противоположной руки - 6-8 раз.
3. Приподнимание таза (опора на пятках и спине) - 10-12 раз.
4. Поочередное поднятие прямых ног в сочетании с углубленным дыханием (при поднимании ног - выдох) - 6-8 раз
5. Отведение левой ноги в сторону - вдох, приведение - выдох (то же в другую сторону 6-8 раз).
6. Диафрагмальное дыхание 6-8 раз.
- 7.Поднять ноги и нижнюю часть туловища вертикально вверх (пола касаются голова и верхняя часть туловища), руки на поясе. Одновременно круговые движения ногами и нижней частью туловища по часовой и против часовой стрелки по 6 раз в каждую сторону. Темп от медленного до среднего.
8. Развести ноги и соединить, находясь в положении упражнения №7. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
9. И. П. - как в упражнении №7. Движения прямыми ногами вперед - назад - 6-10 раз. Темп средний.
- 10.И. П. - то же - скрестные движения прямыми ногами («ножницы») - 6-8 раз. Темп средний

В. Мини-комплекс упражнений «Здравствуй, солнце»

Упражнение № 1, 12

Встать прямо, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони сложены перед грудью («намасте» - восточное приветствие). Сделать спокойный вдох и выдох.

Упражнение № 2, 11

С полным вдохом медленно поднять руки вверх и прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника назад.

Упражнение № 3, 10

С полным выдохом наклонить туловище вперед, ладони рук положить на пол по обе стороны от стоп (Ладони фиксируются на одном месте и не сдвигаются при последующих упражнениях).

Упражнение № 4, 9

С полным вдохом присесть на согнутую в колене ногу, правую ногу отставить назад, несколько согнув колено - оно становится на пол. В этом положении повторяется упражнение 2, 11.

Упражнение № 5, 8

С полным вдохом поднять вверх, голова между рук, ноги поставить на полную стопу. Прямые руки и нога образуют угол.

Упражнение № 6

На задержке дыхания после выдоха принять положение «зигзаг» - положить тело на пол, приподняв таз и касаясь, пола восемью частями тела: подбородок, грудью, ладонями, коленями, носками ног.

Упражнение № 7

С полным вдохом из положения 6 прогнуть позвоночник, последовательно поднимая вверх голову, плечи, туловище. Упор на ладони рук и носки ног.

1. Комплекс лечебно-профилактических упражнений.

А. Упражнения для укрепления мышц живота

Упражнение № 1

В быстром темпе поднимать левую ногу вверх до 90 и быстро возвращать ее в исходное положение. Ноги в коленях не сгибать. Подъемы и опускания ноги производится в быстром темпе без фиксации в крайних положениях. Дыхание произвольное, через нос. Внимание на область живота. Делать 5 раз - доводя постепенно до 10.

Упражнение № 2

И. П. и техника исполнения те же, что и в упражнении № 1, только движение производится правой ногой, а левая остается лежать расслабленной. Следить за тем, чтобы ноги в коленях не сгибались.

Упражнение № 3

И. П. - то же, что в упражнении № 1. Как можно медленнее поднимайте до положения прямого угла и очень медленно опускайте ноги вместе.

Колени не сгибать, внимание сосредоточить на области живота. Дыхание неглубокое, произвольное, через нос. Делать 5 раз, постепенно увеличивая до 10.

Противопоказания, упражнение противопоказано при пояснично-крестцовом радикулите и смещении поясничных позвонков.

Терапевтические эффекты: упражнения оказывают благотворное влияние на работу желудка, печени, всего пищеварительного тракта, почек, способствует отводу газов, быстрому удалению излишних жировых отложений на животе. Укрепляются мышцы живота, поясницы, ног.

Б. Дыхательные упражнения

1. И. П. – основная стойка, ноги вместе. Сделать спокойный вдох через нос, а после такого же спокойного выдоха сложить губы трубочкой, как при свисте и резко втянуть через щель в губах воздух. Затем небольшую часть воздуха, оставшуюся в полости рта проглотить. После чего, задержав дыхание, опустить подбородок в яремную впадину. *Упражнение выполнять до появления неприятных малейших ощущений!* Смотреть вниз. Затем

вернуть голову в исходную позицию и сделать спокойный выдох через нос. Делать 1-2 раза.

Терапевтические эффекты: это упражнение способствует ликвидации желудочно-кишечных заболеваний, болезней органов таза, улучшает цвет лица.

2.И.П. - то же, но голову откинуть до предела назад, широко открытые глаза смотрят вверх; сконцентрироваться на макушке головы и выполнять дыхательные упражнения 10-20 раз.

3.И. П. - то же, ко смотреть в пол на точку, расположенную на расстоянии полтора шагов от пальцев ног.

Внимание сосредоточить на переносице. Повторять 10-20 раз.

4.И. П. -то же, только голову наклонить вперед так, чтобы подбородок прижался к: яремной впадине Спина прямая, внимание на затылочную впадину. Повторять 10-20 раз.

5. И. П. - стоя прямо, пятки, носки вместе, руки свободно опущены вниз. Смотреть прямо перед собой в одну точку.

Сделать через нос спокойный и медленный вдох. Упражнение начинается с резкого и быстрого выдоха через нос и короткого поверхностного вдоха тоже, через нос. Выдохи и вдохи выполняются в быстром темпе, словно стараемся «продуть» гортань и носовые ходы. Плечи и корпус оставлять неподвижными. Делать 10 раз, постепенно доводя до 20 раз.

Терапевтические эффекты: дыхательные упражнения очищают легкие и воздухоносные пути, полезны при умственном утомлении, способствуют улучшению кровообращения головного мозга, гипофиза, эпифиза, тонизируют сосуды и нервы шеи. Упражнение № 1 улучшает работу щитовидной и паращитовидной желез, что г. свою очередь нормализует общее физическое и умственное развитие, пищеварение, дыхание и т.д.

3. Упражнения при некоторых конкретных заболеваниях ЖКТ.

А)Упражнения при гастрите с пониженной кислотностью.

- И.П. — основная стойка. Отставляя попеременно ноги назад, поднимите руки вверх и глубоко вдохните, на выдохе вернитесь в исходное положение. Выполняется упражнение 4-6 раз.

- При исходном положении ноги ставьте врозь, руки примкните к плечам. Выполните повороты туловища вправо и влево, разводя в стороны руки. Выполняется упражнение 4-6 раз.

- Поставьте ноги врозь, опустив вдоль туловища руки. Выполняйте наклоны влево и вправо. Следите, чтобы дыхание было равномерным. Выполняется упражнение 4-6 раз.
- Лягте на коврик на спину. Шесть-восемь раз медленно поднимайте прямые ноги.
- Лежа на спине в среднем темпе в течение 15-20 секунд выполняйте ногами упражнение «велосипед». Следите за дыханием.
- Сядьте на стул. Наклонитесь назад, сделав выдох. Возвращаясь в исходное положение делайте вдох. Выполняется упражнение 4-6 раз. После чего — ноги врозь. Спокойно вдохните и выдохните полной грудью 4-6 раз.
- И.П. - стоя, руки разместите на поясе. В течение 20-30 секунд выполняйте прыжки на месте, затем перейдите на ходьбу в течение 1 -2 минут.
- И.П. - то же. Медленно дышите полной грудью. Выполните вдох-выдох 4-6 раза.

Б) Упражнения при повышенной кислотности и язвенной болезни желудка в стадии ремиссии.

- И.П. — сидя. Совершайте повороты туловища, разводя руки в стороны и вдыхая. На выдохе возвращайтесь в исходное положение. Повторяется физическое упражнение в каждую сторону по 6-8 раз.
- И.П. — сидя. Медленно сжимайте и разжимайте пальцы рук, затем сгибайте и разгибайте стопы. Дыхание ровное, выполните упражнение 4-6 раз.
- И.П. — сидя. Чередую, поднимайте каждую ногу на выдохе, на вдохе возвращайтесь в и. п.
- Сидя поднимите колено к груди, руки на выдохе — на плечи, на вдохе вернитесь в исходное положение. Выполняется упражнение 4-6 раз.
- Лягте на спину, ваши ноги согнуты в коленях, руки - к плечам. Одновременно поднимайте руки и ноги — вдох, на выдохе — опускайте.
- Лежа на спине, вытяните вдоль туловища руки. Поочередно отводите ноги в сторону. Темп средний. Выполните физическое упражнение каждой ногой 6-8 раз.
- Одну-две минуты выполните ходьбу на месте. Дыхание ровное.
- Сядьте. На вдох медленно поднимите руки через стороны вверх, опустите — выдох. Выполните 4-6 раз.

В) Упражнения при спастических колитах

И.п. - лежа на спине, под коленями валик, кисти рук - на низ живота.

Расслабление: постепенно расслабить все мышцы, спокойное, ровное дыхание с удлиненным выдохом. 2-3 мин.

2. И.п. - то же. Одновременное сгибание и разгибание стоп и пальцев рук в среднем темпе. 10-12 раз.
3. И.п. - лежа на спине, кисти к плечам. Круговые вращения плечевых суставов. Темп средний.
4. И.п. - лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах, скользя одной ногой по полу. 4-6 раз каждой ногой.

5. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Поочередное подтягивание согнутой ноги к животу на выдохе. Темп медленный, 4-6 раз каждой ногой.
6. Диафрагмальное дыхание. На выдохе брюшную стенку втягивать умеренно.
7. И.п.- то же. Опустить согнутые в коленях ноги вправо или влево плавно на выдохе. 4 раза в каждую сторону.
8. И.п. - лежа на спине, левая рука вверх. Менять положение рук в среднем темпе. 10-12 раз.
9. И.п. - лежа на спине. Отводить поочередно левую (правую) ногу в сторону, скользя по полу. 4-6 раз.
10. И.п. - то же. Согнуть ногу в колене, выпрямить вверх, согнуть и опустить. То же другой ногой. 4-6 раз.
11. И.п. - лежа на спине, руки и ноги в стороны. Повороты туловища в сторону, стараясь соединить ладони, ноги от пола не отрывать. Медленно на выдохе. 4-6 раз.
12. И.п. - лежа на спине, под колени - валик. Самомассаж. Поглаживание живота по ходу часовой стрелки. 2-3 мин.
13. Диафрагмальное дыхание.
14. И.п. - лежа на боку. Подтянуть к животу ногу, согнутую в колене и выпрямить, отводя назад. 4-6 раз. То же на другом боку.
15. И.п. - стоя на четвереньках. Отвести ногу в сторону поочередно. 4-6 раз каждой ногой.
16. И.п. - то же. Скользя коленом по полу, дотянуться до ладони поочередно каждой ногой. По 4-6 раз.
17. И.п. - коленно-локтевое. Спокойное, ровное дыхание, расслабление. 2-3 мин.
18. И.п. - то же. Выпрямить ногу назад и опустить. Поочередно по 4-6 раз.
19. И.п. - лежа на спине, ноги на валике. Диафрагмальное дыхание.
20. Ходьба. Элементарные движения руками, следить за дыханием.
21. И.п. - сидя на стуле. Развести руки в стороны - вдох, опустить кисти на колени, слегка наклониться вперед - выдох. 4-6 раз.
22. И.п. - то же. На выдохе подтягивать к животу колено с помощью рук поочередно. 4-6 раз.
23. И.п. - то же. Круговые движения кистями и стопами одновременно.
24. И.п. - сидя, руки на грудь и на живот. Диафрагмальное дыхание. Расслабление.

При атонических колитах заниматься более энергично, увеличить число повторений каждого упражнения.

ПРИЛОЖЕНИЕ №4

Учебно-развивающие игры

«Догони меня»: **Инвентарь:** два баскетбольных мяча.

Инструкция. Игроки располагаются, но кругу, причем игроки обеих команд чередуются. В игре используются два мяча. В исходном положении мячи располагаются на противоположных сторонах круга. По команде водящего игроки одновременно передают мячи вправо (или влево), стараясь, чтобы мяч одной из команд догнал мяч другой команды. Если команда догоняет другую, победительнице присуждают очко

Инвентарь: два баскетбольных мяча.

Инструкция. Игроки располагаются, но кругу, причем игроки обеих команд чередуются. В игре используются два мяча. В исходном положении мячи располагаются на противоположных сторонах круга. По команде водящего игроки одновременно передают мячи вправо (или влево), стараясь, чтобы мяч одной из команд догнал мяч другой команды. Если команда догоняет другую, победительнице присуждают очко

Игра: «Зеркало»

Цель: развитие внимания и воображения, тренировка в запоминании последовательности движений.

Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Игроки свободно располагаются на площадке и выполняют следующие задания:

- Повторение одиночных движений вслед за ведущим.
- Игроки должны воспроизвести несколько движений в заданной последовательности.
- Ведущий называет животное, пищу, насекомое или рыбу, а игроки подражают движениям этого животного.

Игра: «Подними руку»

Цель: развитие внимания.

Количество игроков не ограничено.

Инструкция. Игроки располагаются в круге, лицом к центру. Ведущий находится внутри круга. Как только ведущий касается рукой одного из игроков, рядом стоящие игроки слева и справа поднимают руки, ближе расположенные к указанному игроку: игрок справа — левую руку, игрок — слева правую руку. Если игрок ошибается, он получает штрафные очки. Побеждает тот, кто получит меньше штрафных очков.

Игра: «В шеренгу становись»

Цель: развитие внимания и двигательных качеств — ловкости и силы.

Две команды распределяются по равным силам.

Инвентарь: канат.

Инструкция. Команды выстраиваются в колонну вдоль каната, лежащего на полу. Ведущий стоит у середины каната. По команде ведущего «Марш!» команды начинают перетягивать канат. Ведущий в это время держит его за середину. Когда ведущий подает заранее условный сигнал (поднятая рука, стук ногой и др.), обе команды должны построиться в шеренгу в заданном месте.

«Запрещенные движения» Ход игры:

Выбирается водящий. Остальные участники становятся в одну шеренгу. Водящий показывает какое-нибудь движение и говорит, что оно запрещается — его нельзя выполнять. Потом делает любые движения, и ему должны подражать все игроки. Время от времени он выполняет запрещенное движение. Те из игроков, которые повторили его, делают шаг назад. Побеждает тот, кто остался на месте.

Правило. Если игрок хотя бы попытался выполнить запретное движение, ошибка засчитывается, и он отходит назад.

«Картошка». Ход игры:

Игроки, стоящие в кругу, бросают друг другу мяч как можно быстрее. Тот, кто не успел поймать или отбить мяч, садится в центр круга. Он может выбраться оттуда, если успеет перехватить или отбить мяч у другого игрока.

«Вышибалы». Ход игры:

На земле проводят две черты на расстоянии 5 метров друг от друга. Игроки становятся между чертами, на которых занимают позиции два вышибалы. Вышибалы по очереди кидают мяч по направлению друг к другу, стараясь задеть мячом игроков. Если мяч никого не коснулся, его ловит вышибала-соперник, а игроки должны отбегать назад. Когда выбит последний игрок, первые выбывшие занимают места вышибал.