

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сергеевская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»

Заместитель директора
МБОУ «Сергеевская СОШ»

_____/ И.В.Голикова

«19» июня 2026г

«Утверждено»

Директор МБОУ «Сергеевская СОШ»

_____/О.В.Самкова

Приказ №163 от «19» июня 2026г

**Рабочая программа общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

вариант 1

«Адаптивная физическая культура»

Учитель: Юркина Галина Николаевна

Пояснительная записка

Проблема сохранения и укрепления здоровья становится в нашей стране все более острой и ведущая роль в решении этой проблемы принадлежит физической культуре - важнейшему элементу здорового образа жизни. В соответствии с приоритетными направлениями государственной политики и национальными проектами, направленными на укрепление здоровья нации и формирование здорового образа жизни, возрастает роль совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях, создания условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья средствами физической культуры и спорта, формированию физической культуры личности с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации. Оздоровительная направленность физического воспитания требует обязательного врачебного контроля, за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, обращая особое внимание на учащихся, отнесенных к специальной группе. Одна из причин ухудшения здоровья подрастающего поколения состоит в том, что с поступлением в школу двигательная активность падает на 50% у младших школьников (по сравнению с дошкольниками) и на 75% у старших школьников, студентов, а это ведет к развитию гиподинамии. А гиподинамия снижает функциональные возможности подрастающего организма. Наши ученики мало бывают на свежем воздухе (норма 3-3,5 часа), во многих школах нарушается режим проветривания, занижено естественное и искусственное освещение, нет горячего питания. Все это влечет за собой целый ряд отклонений в состоянии здоровья детского организма как функционального, так и органического характера (неврозы, нарушения сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата, аллергические состояния, нарушения зрения, обмена веществ и др.). Весьма важно благоприятное влияние физических упражнений на развитие внешнего дыхания. Дыхательные объемы на 20-30% выше у детей, систематически занимающихся физкультурой, чем у школьников с гиподинамией. Благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями развиваются приспособительные изменения сердца за счет небольшого увеличения в объеме, повышения тонуса и утолщения мышечных волокон сердца, так называемая умеренная гипертрофия миокарда, что повышает уровень и эффективность функционирования кардиореспираторной системы. Кроме того, для ребенка, страдающего гиподинамией, значительно возрастает степень опасности получения травмы, т.к. они плохо владеют своим телом в движении, имеют плохую координацию движений в пространстве. Исходя из вышеизложенного, видно, что борьба с гиподинамией, систематические занятия физической культурой, открывают резервы профилактики детского травматизма путем целенаправленного обучения детей необходимым и специальным двигательным навыкам, а также внедрения рациональных физических нагрузок, начиная с самого раннего возраста. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся образовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. К *специальной медицинской группе* (СМГ) относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой (10-15% от общей численности учащихся). Они занимаются по специально разработанным программам по физической культуре. Отнесенные к СМГ освобождаются от участия в соревнованиях, от сдачи нормативов, им необходимы постоянные занятия физическими упражнениями. К подгруппе «А» относятся учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу.

Задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе.

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, являются:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств
- ;постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания

Организационно- методическое руководство физическим воспитанием учащихся с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Необходимым условием для гармоничного развития учащегося является правильная организация физического воспитания, т.е. урока физкультуры. От правильности его проведения во многом зависит решение задач физического воспитания. Особого внимания требует организация физвоспитания детей и подростков, отнесенных к СМГ. А эта проблема во многих школах до настоящего времени не решена. Таких детей нередко освобождают от занятий физкультурой, в то время как именно они в большей степени нуждаются в благотворном влиянии различных средств физической культуры. Организация и проведение занятий с детьми, отнесенными к СМГ, намного сложнее, чем со здоровыми детьми и предъявляют директорам школ, педагогам и медицинским работникам большие требования. Это дети из разных классов, разного возраста, пола, страдающие различными заболеваниями и психологически не готовые к занятиям физкультурой. Комплектование СМГ проводится врачом (фельдшером) с обязательным участием преподавателя физкультуры. Медицинский работник после медосмотра передает пофамильно списки учащихся с диагнозами и указанием медицинской группы руководителю учреждения в конце мая, чтобы у руководителя было время до 1 сентября на оформление приказа по организации занятий с детьми, отнесенными к СМГ.

Требования к уровню подготовки обучающихся в СМГ «А», освоивших полный курс программы.

В результате освоения полного курса физической культуры обучающийся должен:

Знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

-элементарные основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

-некоторые способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

Уметь:

-составлять и выполнять простейшие комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

-выполнять легкоатлетические упражнения ,гимнастические (комбинации), технические действия спортивных игр;

-выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья;

-осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

-проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

-включения занятий физической культурой в активный отдых и досуг.

Аттестация этих обучающихся проводится по бальной системе, где применяется « Индивидуальная накопительная ведомость обучающихся в СМГ». Оценивание таких детей проводится в первую очередь по их успехам в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. При выставлении оценки (сумма баллов) необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать такой подход в оценивании, чтобы стимулировать его к дальнейшим занятиям физической культурой. Итоговая оценка по физической культуре выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики индивидуальной физической подготовленности, прилежания и посещения занятий. Основной акцент должен быть направлен на динамику физических возможностей и стойкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены педагогом и сообщены родителям, выставляется положительная оценка. Положительная оценка должна быть выставлена и тем занимающимся, которые не показали положительной динамики в физическом развитии, но регулярно посещали занятия по физической культуре, старательно выполняли задания педагога, овладев доступными для него навыками, необходимыми знаниями в области физической культуры. В соответствии с Положением об итоговой аттестации выпускники общеобразовательных школ могут участвовать в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой как экзамен по выбору. Экзамен целесообразно проводить по билетам.

Особенности построения урока в СМГ:

1. *Подготовительная часть* до 20 минут – в начале урока производится подсчет пульса, затем используются упражнения дыхательного и общеразвивающего характера, которые в начале занятия выполняются в медленном темпе, затем в среднем. Нагрузка медленно повышается, применяются упражнения, обеспечивающие подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. Не рекомендуется использовать большое количество новых упражнений и интенсивных нагрузок. Каждое упражнение повторяется сначала 4-5 раз, затем 6-8 раз (упражнения для крупных мышц рук, ног и туловища.....).Имея индивидуальные карточки по заболеваниям, учащиеся самостоятельно выполняют упражнения .

2. *Основная часть урока* до 15 минут - отводится для обучения и тренировки. В ней осваиваются новые физические упражнения и двигательные навыки в пределах возможностей ребенка, основных физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости. Большое внимание уделяется улучшению координации, умению красиво двигаться. Для решения этого можно использовать: бег (отрезки по 20-30 метров), чередующийся с ускоренной ходьбой, метание, упражнения на равновесие, на снарядах, Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты.....

3. *Заключительная часть* - 3-5 минут- используются упражнения на расслабление и дыхательные упражнения. Основная задача - способствовать восстановлению сдвигов функционального состояния организма, вызванных физической нагрузкой в основной части урока (простые упражнения для рук, различные виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения).

Ведущим принципом в работе является дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, что предполагает:

- дозирование нагрузки на уроке за счет усложнений или упрощения упражнений;
- учет противопоказаний к занятиям отдельными видами упражнений;
- подсчет пульса на каждом уроке.

Урок должен быть эмоциональным, эстетически оформлен, чтобы дети забыли о своих недугах и смогли бы реализовать свои физические возможности. Учащиеся СМГ - от сдачи любых нормативов освобождаются.

Основные требования к уроку СМГе:

1. Необходимо учитывать следующее:

Для СМГ "А" занятия должны проводиться при *частоте пульса 120-130 уд./мин.* в начале четверти, а к концу первой четверти довести интенсивность физических нагрузок в основной части урока до *140-150 уд./мин.* Двигательные режимы при частоте пульса 130-150 уд./мин. самые оптимальные для кардио-респираторной системы и дают хороший тренирующий эффект. При планировании физической нагрузки, учителя должны учитывать, что при одних и тех же упражнениях, у девочек пульс на 5-10 уд./мин выше, чем у мальчиков. Такое существенное влияние на частоту пульса оказывает и эмоциональное напряжение учащихся. Игровая форма проведения занятий, элементы соревнований увеличивают частоту пульса на 15-20 уд./мин. После окончания занятий пульс у основной части занимающихся за 5-10 мин. должен вернуться к исходным данным, а после 1-1,5 месяцев систематических занятий и ускорению восстановления (в норме 3-5 минут). Особое внимание на занятии должны занимать *Общеразвивающие и специальные дыхательные упражнения.* Дети, отнесенные к спецмедгруппе, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо, в первую очередь, обучение правильному дыханию - это очень важная и трудная задача. Только при рациональном дыхании достигается максимальный эффект от уроков физкультуры. Обучение рациональному дыханию способствует:

- быстрейшему устранению нарушений функций дыхательной системы;
- улучшению окислительно - восстановительных процессов в организме;
- повышению адаптации к физическим и умственным нагрузкам;
- общему оздоровлению и гармоничному развитию детского организма.

При небольшой нагрузке вдох следует проводить через нос, выдох через рот. Начинать обучение правильному дыханию надо с первых уроков, при самых простых упражнениях в заданиях, вдох через нос и выдох через рот: вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях рук: дыхание при приседании, наклонов туловища, дыхание во время ходьбы в различных темпах с различными сочетаниями количества шагов, вдоха-выдоха, например: на 3 шага - вдох, на 3 – выдох, на 4 шага - вдох, на 4 - выдох. Обращать внимание на то, что чем активнее выдох, тем глубже вдох. Дыхательные упражнения можно использовать как средство, снижающее нагрузку. Соотношение дыхательных и

общеразвивающих упражнений может быть: 1:1; 1:2; 1:3; 1:4.....При выполнении физических упражнений не следует задерживать дыхание. Необходимо научить учеников дышать через нос, глубоко, ровно, сочетая вдох и выдох с движением. Особое внимание уделяется выдоху, надо научить делать выдох наиболее полно и по возможности до конца. После относительно трудного упражнения обязательно делается пауза, во время которой следует медленно ходить, стараясь дышать глубоко, ритмично. Необходимо обучить детей грудному, диафрагмальному и смешанному типу дыханий. Приступая к занятиям, учитель должен помнить, что уроки необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, а при возможности - на открытом воздухе. В процессе урока необходимо делать 2-3 паузы по 1-2 минуте для отдыха, лучше отдыхать лежа или сидя. Следует научить детей полному расслаблению мышц. Все движения выполняются спокойно, плавно, без лишнего напряжения. Переходить из одного исходного положения в другое, учащиеся должны не спеша, избегая резких движений.

Воспитание правильной осанки, является одной из основных задач программы физвоспитания. Необходимо приучить детей правильно ходить, стоять, сидеть. Уроки должны включать не менее 10-12 упражнений для мышц плечевого пояса, спины и живота, способствующих формированию крепкого "мышечного корсета", применяя принцип "рассеянности" нагрузки на различные группы мышц. Учитель должен обращать внимание на положение головы, работу рук, туловища, ног, поощряя правильную позу и помогая исправлять ошибки. Правильная осанка обеспечивает правильную работу опорно-двигательного аппарата, внутренних органов. *Индивидуальный подход* к занимающимся на основе учета состояния здоровья, реакции организма на занятия в целом и на отдельные упражнения, психических особенностей нервной деятельности. В СМГ могут быть учащиеся различного возраста с разными отклонениями в состоянии здоровья и различным уровнем физической подготовки. Очень трудно в этом случае подобрать упражнения, которые одновременно подходили бы для всех учащихся. Эту задачу педагог должен решать за счет наиболее правильного построения занимающихся, дифференцированного подбора исходных положений, амплитуды движения, дозировки, усложнения или упрощения упражнений и т.д.

Например, построение на таких уроках проводится не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге - более подготовленные дети, на левом - менее. Это позволяет дать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей (например, учащиеся на правом фланге продолжают приседания, а на левом - отдыхают). Перед каждым уроком определяют пульс, учащиеся с пульсом выше 90 уд/мин., ставят на левый фланг. При проведении эстафет, более подготовленные стоят в начале шеренги (они начинают и заканчивают эстафету). Результат занятий во многом зависит от такта, наблюдательности преподавателя, его умения определить нагрузку и ход развертывания кривой нагрузки урока. Влияние физической нагрузки каждого урока на организм определяется по данным пульса, наличию субъективных данных, иногда артериального давления. Осторожное и постепенное увеличение физической нагрузки, как на каждом занятии, так и на протяжении всего периода лечения. Постепенность достигается переходом от простого к сложному, и от знакомого к незнакомому.

Дозирование нагрузок проводится:

- по выбору исходного положения
- количеству повторов
- активности выполнения
- темпу
- амплитуде движения
- сложности выполнения
- наличие эмоционального фактора
- количеству дыхательных упражнений
- использование предметов, тренажеров

Большое значение при занятиях со СМГ имеет систематическая информация об улучшении

состояния здоровья занимающихся по данным медосмотров, а также проведение тестов физической подготовленности в определенных упражнениях, когда на конкретных примерах замечен рост результатов. Это побуждает к дальнейшим активным занятиям.

Доступность физических упражнений имеет большое значение для воспитания уверенности в своих силах. Преодоление трудностей должно стимулировать непрерывное повышение функциональных способностей и физической подготовки. При обучении в специальной группе с первых занятий по физвоспитанию следует добиваться правильного усвоения основных упражнений и особенно правильного сочетания движений с дыханием. Поэтому темп урока в первые занятия медленный. Успешность обучения зависит от частоты повторений (не менее 3-4 раз) и качества выполнения того или иного упражнения. Урок должен быть эмоциональным, эстетически оформленным. Необходимо, чтобы эти дети забыли о своих недугах, уроки в СМГ были уроками бодрости, мышечной радости, эстетического наслаждения. Можно в уроки включать подвижные игры, элементы танцев, аэробики. Желательно уроки проводить под музыкальное сопровождение. Специально подобранная музыка положительно стимулирует физиологические процессы в центральной нервной системе и создает положительный эмоциональный настрой. Эффективность физического воспитания в специальных медицинских группах зависит от систематических занятий (3-5 раз в неделю), адекватности нагрузок, сочетания физических нагрузок с закаливанием, диетой и другими методами. В течение всего урока педагог контролирует общее состояние учащихся: по внешнему виду, пульсу, дыханию.

Главным признаком утомления являются понижение работоспособности в результате физических упражнений. Внешне это проявляется в ослаблении внимания, рассеянности, заметных нарушениях правильного выполнения упражнений. Движения становятся менее точными, вялыми, неуверенными, ухудшается двигательная координация, появляются жалобы на общее недомогание, головную боль, бледность кожных покровов и слизистых оболочек. *Педагогу надо помнить, что внешние признаки утомления выявляются уже тогда, когда они значительно выражены, т.е. субъективные жалобы обычно запаздывают из-за эмоционального подъема и возбуждения.*

Небольшие признаки утомления вполне допустимы на уроках СМГ (это легкое покраснение кожи, незначительная потливость, лицо спокойное, дыхание учащается незначительно, оно ровное, координация движений четкая, бодрое выполнение команд). А если учитель заметил признаки утомления средней степени или выявил жалобы на плохое самочувствие, он должен направить ученика к врачу.

В классе обучаются две девочки 8 и 9 класса. По результатам ПМПК они определены в коррекционный класс.

Годовой учебный план- график

Разделы программы	Количество часов
Теоретические сведения	2
Гимнастика : комплексы упражнений на диске здоровье, индивидуальная работа по карточкам- по заболеваниям.	10
Художественная гимнастика для девочек, атлетическая гимнастика для мальчиков.	7
Легкая атлетика	9
Баскетбол	15
Бадминтон	8
Волейбол / пионербол	13
Подвижные игры	4
Всего часов	68

Тематическое планирование

физическая культура

8-9 (коррекционный) классы

физическая культура

Теоретические сведения в процессе уроков

Урок 1. Здоровый образ жизни

Урок 2. Правила подвижных игр

Гимнастика /10 часов/

урок 3. Строевые упражнения.

Урок 4. индивидуальная работа по карточкам- заболеваниям.

Урок 5. Лазание, подлезание под предметами

урок 6. Лазание по гимнастической стенке

урок 7. Лазание по гимнастической стенке

Урок 8. Комплексы упражнений на диске здоровье

Урок 9. Ходьба по гимнастической скамейке

Урок 10. Соскок с высоты 20 см

урок 11. Корригирующая гимнастика

Урок 12. Дыхательная гимнастика

Художественная гимнастика для девочек

урок 13. Базовые передвижения

Урок 14. Упражнения с мячом

Урок 15. Упражнения с мячом

урок 16. Упражнения с обручем

урок 17. Упражнения с обручем

урок 18. Упражнения со скакалкой

урок 19. Упражнения со скакалкой

Легкая атлетика / 9ч

урок 20. Бег с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени (специальные беговые и прыжковые упражнения в зависимости от заболевания)

урок 21. Бег с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени (специальные беговые и прыжковые упражнения в зависимости от заболевания)

урок 22. Оздоровительная ходьба

урок 23. Оздоровительная ходьба

урок 24. Бег приставными шагами

урок 25. Бег приставными шагами

урок 26. Прыжок в длину с места

урок 27. Прыжок в длину с места

урок 28. Метание малого мяча в цель, дартс

Баскетбол /15 часов/

урок 29. Стойка игрока
урок 30. Сочетание способов перемещений/ бег, остановки, повороты/
урок 31. Сочетание способов перемещений/ бег, остановки, повороты/
урок 32. Ведение мяча правой и левой рукой
урок 33. Ведение мяча правой и левой рукой
урок 34. Бросок вверх и ловля мяча
урок 35. Бросок вверх и ловля мяча
урок 36. Ловля и передача мяча в парах
урок 37. Ловля и передача мяча в парах
урок 38. Сочетание ловли и передачи и ведения мяча
урок 39. Сочетание ловли и передачи и ведения мяча
урок 40. Броски по кольцу
урок 41. Броски по кольцу
урок 42. Учебная игра в парах
урок 43. Учебная игра в парах

Бадминтон / 8 часов/

урок 44. Стойка игрока, хват ракетки
урок 45. Передвижение
урок 46. Передача волана
урок 47. Передача волана в движении
урок 48. Передача волана в движении
урок 49. Игра через сетку
урок 50. Игра через сетку
урок 51. Игра через сетку

Пионербол /13.

урок 52. Стойка игрока
урок 53. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левом боком
урок 54. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левом боком
урок 55. Сочетание способов перемещений/ бег, остановки/
урок 56. Сочетание способов перемещений/ бег, остановки/
урок 57. Передачи и ловля мяча двумя руками
урок 58. Передачи и ловля мяча двумя руками
урок 59. Подачи мяча
урок 60. Подачи мяча
урок 61. Игра по упрощенным правилам
урок 62. Игра по упрощенным правилам
урок 63. Игра по упрощенным правилам
урок 64. Игра по упрощенным правилам

Подвижные игры/ 4 часа/

урок 65. «Пчелы и медведи»
урок 66. «Мяч ловцу»
урок 67. «Мяч капитану»
урок 68. « Карлики и великаны»

Методические рекомендации по организации специальных медицинских групп

Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях

№ п/п	Виды упражнений	Заболевания
1	С максимальным усилием	Сердечно – сосудистая система
2	С максимальной задержкой дыхания	Сердечно – сосудистая система
3	С резким ускорением темпа	Органы дыхания
4	С максимальным статическим напряжением	Сердечно – сосудистая система
5	Толчковые прыжки, прыжки в глубину	Заболевания почек Органы зрения Искривление позвоночника Органы пищеварения
6	Упражнения в равновесии на повышенной опоре	Нарушения нервной системы
7	Упражнения на мышцы брюшного пресса	Органы пищеварения
8	Акробатические упражнения с повышенной сложностью	Органы зрения Искривление позвоночника
9	Ограниченное время игр	Нарушения нервной системы

Школьники, по состоянию здоровья, отнесённые к СМГ, освобождаются от занятий физическими упражнениями по программе средней школы, от участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов.

С начала занятий в СМГ обучать самих учащихся подсчёту частоты сердечных сокращений перед уроком, после каждой части занятия и после урока.

В соответствии с частотой сердечных сокращений и внешних признаков утомляемости у учащихся индивидуально дозировать физическую нагрузку различными приёмами. На занятиях должна быть небольшая степень утомления, это вызывает тренирующий эффект. При появлении средних признаков утомления у одного или нескольких учащихся необходимо дать им отдохнуть.

При признаках переутомления срочно проводить к медицинскому работнику. При появлении средних признаков утомления у всего класса учителю необходимо перестроить план занятия следует ограничить нагрузку, уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные, увеличить паузы между выполнением упражнений. Важное значение при проведении медико-биологических наблюдений приобретает определение внешних признаков утомления.

Приложение № 1

Примерный комплекс упражнений для учащихся СМГ с нарушением осанки

Осанкой называется непринуждённая привычная поза человека в вертикальном положении. При правильной осанке человек без активного напряжения держит прямо туловище и голову, плечи развёрнуты и слегка опущены, лопатки приведены к позвоночнику, уровни надплечий, нижних углов лопаток, костей таза и треугольники талии симметричны, живот подтянут, тазобедренные и коленные суставы выпрямлены, отсутствуют деформации нижних конечностей.

К дефектам осанки относятся сутулость, круглая спина, плоская спина и кругло-выгнутая спина. При дефектах осанки надплечья и нижние углы лопаток расположены на

разных уровнях. Один из треугольников талии сглажен.

При сутулой спине слегка западающая спина, некоторое усиление грудного кифоза.

При круглой спине плечи свисают вперёд, грудь сужена, живот слегка выпячен.

При кругло-выгнутой спине равномерный грудопоясничный кифоз переходит в нижнепоясничный лордоз, туловище слегка отброшено назад.

Большое влияние на воспитание осанки оказывает развитие мышечно-суставного чувства. С приобретением этого качества ребёнок легче определяет разницу между правильным и неправильным положением тела в пространстве. Упражнения, помогающие выработать мышечно-суставное чувство, следующие:

1. Упражнения в вертикальной плоскости:

а) дети, приняв под контролем учителя правильное положение у вертикальной плоскости, отходит от нее и, сохраняя правильную осанку, возвращаются к ней, прикасаясь прежними точками – лопатками, ягодицами, пятками;

б) приседания, скользя спиной по вертикальной плоскости, при этом, чем большая поверхность тела соприкасается с плоскостью, тем совершеннее развивается мышечное чувство;

в) принятие правильной осанки перед зеркалом. Зрительный контроль помогает уменьшить асимметрию частей тела, привести отклонённый корпус к средней линии и установить параллельность линий надплечий тела.

2. Удержание различных предметов на голове (при условии сохранения правильной осанки) в сочетании с упражнениями на равновесие на широкой, а затем на узкой площади опоры.

Для исправления осанки от детей требуется проявление настойчивости, поэтому необходимо внушить детям, чтобы самоконтроль за осанкой они начинали с утра, в течение дня помнили о ней и периодически проверяли себя у зеркала.

Комплекс корригирующей гимнастики при сколиозах

1-3 степени неуравновешенной формы

Основные задачи:

1. Воспитание навыка правильной осанки.

2. Укрепление мышечного корсета.

Исходное положение

Выполнение упражнения

Дозировка

Методические указания

1. Лёжа на спине. Руки под головой.

Отдых.

2 мин.

Лежать прямо, расслабленно.

2. Лёжа на спине, руки вверх чуть шире плеч. Продолжительные потягивания руками вверх в чередовании с кратковременными расслаблениями.

6-8 раз Во время потягивания стопы разгибать (на себя). Дыхание произвольное, не задерживать.

3. Лёжа на спине, руки вдоль туловища чуть шире плеч, ладонями вперед. Сч.1 – кисти к плечам, пальцы сжать в кулак, поднять левую ногу вперёд, согнутую в коленном и тазобедренном суставах. Сч.2-и.п. Сч.3-4-то же с правой ногой.

6-8 раз В и. п. – вдох, на сч. 1-2- выдох, дыхание не глубокое, обычное.

4. То же Сч. 1- поднять левую прямую ногу под углом 45 над полом и руки вперед. Сч. 2 – и.п. Сч. 3-4 – то же с правой ногой.

6-8 раз В и. п. – вдох. На сч. 1-2 – выдох.

5. Лёжа на спине, руки на поясе. Сч. 1-2 – скользя по полу, развести ноги врозь шире плеч. Сч. 3-4 – скользя по полу, соединить ноги.

6-8 раз Дыхание произвольное.

6. Лёжа на спине, руки под головой. Сч. 1- поднять левую прямую ногу под углом 45 над полом. Сч.2 – поднять правую ногу, согнутую под углом 90 в коленном и т/б суставах. Сч. 3-4–и.п. Сч.5-8 то же с правой

6-8 раз Строго соблюдать симмет-ричность. Вдох в и.п. и на счёт 1-2-3-4 – выдох. Согнутую ногу выпрямлять, скользя по полу.

7. Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднимая руки вверх, потя-нуть их и сделать глубокий вдох. Медленно опуска-я ру-ки, сделать медленный выдох.

6-8 раз Вдох через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой.

8. Лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 в коленных суставах. Сч. 1 – выпрямить левую ногу под углом 45-50 над полом. Сч. 2-выпрямить правую ногу под углом 45-50 над полом. Сч.3-поставить левую ногу в и.п. Сч. 4-поставить правую ногу в и.п. Сч. 5-8 – тоже с правой.

6-8 раз Дыхание произвольное, не задерживать.

9. Лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 в коленных суставах. Руки на животе. Диафрагмальное дыхание. 3-4 раза Вдох глубокий через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой. Темп индиви-дуальный.

Приложение № 2

Примерный комплекс упражнений для учащихся СМГ с заболеваниями органов дыхания

При выполнении данные упражнения необходимо чередовать с дыхательными и расслабляющими упражнениями, чтобы снизить общую нагрузку и укрепить дыхательную мускулатуру.

Обучение рациональному дыханию важная и сложная задача. Обучать правильному дыханию следует как в статических положениях, так и во время движений. При расширении грудной клетки – делать вдох. При сжимании – выдох. Удлинению фазы выдоха способствуют упражнения, выполняемые на выдохе через рот. Дыхание во время приседаний, во время поворотов, наклонов туловища, ходьбы.

Комплекс № 1

Дыхательные упражнения для учащихся

1. На счёт 1-4 медленный глубокий вдох;

5-8 медленный полный выдох.

2. На счёт 1-3 медленный глубокий вдох;

4 быстрый выдох ртом.

3. На счёт 1 быстрый вдох ртом;

2-6 медленный полный выдох Повторить 4 раза

4. На счёт 1 вдох небольшой порцией;

2 пауза на выдохе;

3 вдох небольшой порцией;

4 пауза;

5 вдох небольшой порцией;

6 пауза;

7-8 полный выдох.

На счёт 1-8 свободное дыхание. Начинать следует с 1-2 пауз, постепенно довести до 5-6 раз. Повторить 2 раза.

5. На счёт 1-2 полный глубокий вдох;

3 пауза;

4 выдох небольшой порцией;

5 пауза на выдохе;

6 выдох небольшой порцией;
7 пауза на выдохе;
8 полный выдох.
На счёт 1-8 свободное дыхание. Повторить 2 раза.
6. На счёт 1-2 полный вдох;
3-6 задержка дыхания;
7-8 полный выдох.
На счёт 1-8 свободное дыхание. Повторить 2 раза.

Комплекс № 2

Учащимся с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание.

1. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.
2. И. п. – стойка ноги врозь. Счёт 1-2 – руки вверх – вдох носом. 3-4 – руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.
3. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. Счёт 1-3 – руки назад. 4-и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Счёт 1-2 – отвести плечи назад – глубокий вдох носом. Счёт 3-4 – плечи вперёд – выдох ртом. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. – о.с., руки на поясе. Счёт 1- подняться на носки – вдох. Счёт 2 – присед – выдох. Счёт 3 – встать – вдох. Счёт 4 – и. п. – выдох.
6. И. п. – о. с. Счёт 1 – мах левой, руки в стороны – вдох. Счёт 2 – и. п. – выдох. Счёт 3 – мах правой, руки в стороны – вдох. Счёт 4 – и. п. – выдох.
7. И. п. – о. с., руки вверх. Счёт 1 – наклон, руки назад. Счёт 2 – и. п. Сч.3-4 – то же. Дыхание произвольное.
8. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.
9. И. п. – стойка ноги врозь. Сч. 1-2 – руки вверх – вдох носом. 3-4 – руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.
Дыхание не задерживать.

Приложение № 3

Примерные комплексы упражнений для учащихся СМГ с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени

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

Комплекс упражнений

1. И. п. – о. с., руки перед грудью. Сч. 1 – руки в стороны – вдох. Сч. 2 – и.п. – выдох. Сч. 3-4 – то же.
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны.
3. И. п. – то же. Повороты в стороны с отведением руки в сторону поворота.
4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом.
5. И. п. – то же. Пружинистые приседания.
6. И. п. – стойка ноги врозь. Сч.1-3 – наклон вперёд, руками достать пола. Сч.4-и.п.
7. И. п. – сед ноги врозь. Сч. 1-3 – наклон вперёд, руками достать носков ног. Сч. 4 – и. п.
8. И. п. – лёжа на спине. Перекаты туловища вправо, влево.
9. И. п. – лёжа на спине. Сч.1 – левая к груди. Сч.2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой.
10. И. п. – лёжа на спине. Приподнимание таза.
11. И. п. – лёжа на боку. Сч. 1 – левая к груди. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой. Помогать руками.

12. И. п. – упор стоя на коленях. Сч. 1 – мах левой назад. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой.

13. И. п. – упор стоя на коленях. Прогибание в грудном отделе. Повторить 5-6 р.

14. И. п. – о. с., руки перед грудью. Сч. 1 – руки в стороны – вдох. Сч. 2 – и.п. – выдох. Сч. 3-4 – то же.

Упражнения выполняются в медленном темпе. Упражнения чередуются с дыхательными и упражнениями на расслабление.

**Учебные нормативы* и испытания (тесты)
развития физических качеств, усвоения умений, навыков
по адаптивной физической культур (7-9)**

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Мальчики		
		Оценка			«3»		
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже	+4	+7	+11	+5	+10	+15

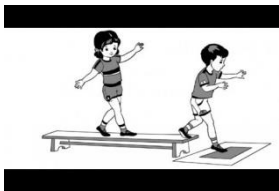
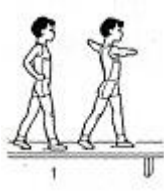
	уровня скамейки)						
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

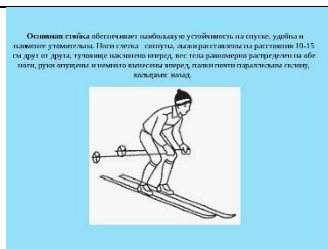
*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

Спецификация

мониторинговой работы для учащихся 5-6 класса с интеллектуальными нарушениями по предмету «Адаптивная физическая культура»

Назначение КИМ	Цель - оценка результативности обучения, уровня усвоения упражнений, движений и определение достижения планируемых результатов по предмету «Адаптивная физкультура», а также сформированности некоторых базовых учебных действий – адекватного восприятия учебной темы, умения контролировать свои действия, правильно выполнять упражнения.
Подходы к отбору содержания, разработке структуры КИМ	Содержание и тип заданий отобраны в соответствии с содержанием программного материала с учётом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей учащихся, требования к результатам освоения программного материала за первый год обучения. Возможные предметные результаты 1. <i>Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:</i> 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств); 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; 1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал . 2. <i>Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: бег, прыжки, ходьба, игры.</i> 2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба, подвижные игры, физическая подготовка; 2.2 умение играть в подвижные игры. 3. <i>Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:</i> 3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения. Выполнение учащимися упражнений, заданий позволяет оценить уровень их подготовки, достигнутого к концу учебного года, которое обеспечивает возможность дальнейшего успешного продолжения обучения.
Структура КИМ	Работа составлена в двух вариантах. Варианты одинаковые по структуре, но отличаются сложностью, способами и методами выполнения заданий в зависимости от степени нарушений развития учащихся. Задания итоговой работы за год составлены на материале следующих разделов

	содержания: «Физическая подготовка», Тестовая работа включает 5 заданий на практические действия.			
Распределение заданий КИМ по содержанию, видам упражнений. Распределение заданий по уровням сложности	В таблице представлено распределение заданий по блокам содержания предмета «Адаптивная физкультура».			
	п/п	Раздел содержания раздела	Задание	Количество заданий
	1	«Физическая подготовка»	Пройти по гимнастической скамейке сохраняя чувство равновесия.	1
	2	«Лыжная подготовка»	Умение различать одежду лыжника.	1
	3	«Физическая подготовка»	Умение бежать по дистанции 30м.(быстрота)	1
	4	«Физическая подготовка»	Умение выполнять прыжок вперед на двух ногах (прыгучесть, ловкость)	1
	5	«Физическая подготовка»	Умение выполнять поднимание туловища (сила)	1
Выполнения варианта КИМ	Выполнения упражнений индивидуально, в зависимости от возможностей и способностей каждого учащегося.			
План варианта КИМ	1. Инструкция для обучающихся - Проверим, как ты усвоил учебный материал по предмету «Адаптивная физкультура». Тебе надо выполнить пять заданий. Если будет трудно, то будешь выполнять с помощью. Слушай внимательно задания и выполняй их. 2.Содержание итоговой работы Задание 1. Умение сохранять чувство равновесия. Инструкция. Подойди к гимнастической скамейке встань на нее и пройди по скамейке сохраняя чувство равновесия (выполняют поочередно)   Задание 2. Умение различать и знать название лыжных ходов. (лыжная подготовка). Инструкция. Назовите на картинке и покажите одежду лыжника.			



Задание 3. Умение бежать по дистанции.

Инструкция. По сигналу учителя в быстром темпе пробежать 20м дистанции (выполняют поочередно).



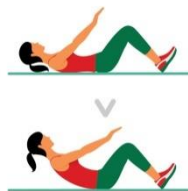
Задание 4. Умение выполнять прыжок вперед на двух ногах

Инструкция. Подойти встать перед линией и по сигналу выполнить прыжок вперед с двух ног.



Задание 5. Умение выполнять поднимание туловища вперед лежа на спине

Инструкция. Учащийся ложится на спину на гимнастический мат, учитель держит ноги обучающегося. По сигналу обучающийся выполняет поднимание туловища вытянув руки вперед.



Дополнительные материалы и оборудование	Для выполнения заданий необходимы мячи, беговая дорожка, ровное место для прыжков в длину, гимнастические маты
Услов	Упражнения выполняются индивидуально. На выполнение

ия проведения (требования к специалистам)	упражнений не отводится определенного времени, т.к. возможности и способности каждого учащегося субъективны и индивидуальны. При выполнении упражнений выбирается та форма инструкции, которую ребенок воспринимает лучше всего (словесная, жестовая, показ).
Рекомендации по подготовке к выполнению упражнений.	Каждая работа состоит из 5 заданий, которые выполняются без учета времени. Необходимо: 1. Выполнить разминку и подготовить организм каждого ребенка к выполнению упражнений. 2. Перед началом выполнения упражнений учащимся необходимо рассказать о цели заданий, акцентируя внимание на особенности выполнения каждого задания. 3. Начинать выполнять задания по команде. Если учащемуся не удастся выполнить некоторые задания, необходимо оказать ему помощь. 4. Оценить выполнение упражнений в балльной системе. 5. Провести анализ усвоения учебного материала по предмету «Адаптивная физкультура». По итогам работы составляется характеристика обучающегося, которая входит в структуру СИПР, определяются направления работы, содержание обучения и объем программного материала, который ребенок сможет освоить в течение учебного года.

Оценка качества усвоения обучающимися с умеренной умственной отсталостью, программы по предмету «Адаптивная физкультура» осуществляется на основе анализа результатов учебных умений учащихся по баллам.

Результаты анализа:

0 баллов — не проявляет данное умение;

1 балл — демонстрирует умение с помощью учителя;

2 балла — допускает ошибки при демонстрации умений;

3 балла — демонстрирует умение самостоятельно.

Подсчёт процента усвоения учебного материала ведётся по формуле:

Сумма баллов по предмету * 100%

Максимальное количество баллов

Данные заносятся в Таблицу

[illegible]

Время выполнения варианта КИМ индивидуально, в зависимости от возможностей и способностей каждого учащегося.

Литература:

1. Рекомендации Министерства образования РФ от 31.10.2003г. №13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»
2. Методические рекомендации «Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе». МЗ РФ. Республиканский врачебно-физкультурный диспансер г. Мурманск, 1985г.
3. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/>
4. <http://live.bibnout.ru/2012/02/03/ресурсы/программа-по-физической-культуре-для/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829940

Владелец Самкова Ольга Вениаминовна

Действителен с 23.10.2025 по 23.10.2026