ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ЮЖНО-САХАЛИНСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №1

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ**  Ди  Ди Директор МАОУ Лицей №1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.М. Тарасенко  Приказ № \_\_\_\_\_-ОД от \_\_\_.09.2019 г. |

**АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-9 КЛАССОВ**

**С НАРУШЕНИЕМ ОПРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

**НА 2019 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

Составитель:

**М.Ю. Мошкова**,

учитель высшей квалификационной категории,

отличник физической культуры и спорта РФ,

мастер спорта СССР.

|  |  |
| --- | --- |
| **РАССМОТРЕНА**  на заседании методического  объединения учителей ФК  на  рУ Руководитель МО ФК:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Ю.Мошкова  Протокол №1 от 9.09.2019 г. | **ПРОВЕРЕНО**  Зам. директора по УВР:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Алиниченко  \_\_\_\_.09.2019 г |

г. Южно-Сахалинск – 2019 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……………………………………………….….…3
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА…………………….…………...5
3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА………………………………………………………….…..7

V. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8—9 КЛАССЫ…………………………... 9

VI. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ЗУН В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ…………………………… 11

VII. ЛИТЕРАТУРА………….…………………………………………………..……....... 14

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ОПИСАНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ТЕСТОВ……………………………………………………………………….…………….. 15

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа по учебному курсу адаптированная «Физическая культура» для 8-9 классов разработана на основе Концепции специального федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья/ Малофеев Н.Н., Никольская О.С., Кукушкина О.И., Гончарова Е.Л. от 10.05.2010г., Примерной основной образовательной программы среднего общего образования 2015 г. и программы Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 5 - 9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2014.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Содержание программного материала состоит из базовой и вариативной части. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Адаптивная рабочая программа направлена на коррекцию физического развития детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

**Цель программы:**

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

**Задачи программы:**

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки

- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

По результатам промежуточной диагностики уровня освоения образовательной программы и развития в программу вносятся соответствующие корректировки, в конце учебного года даются прогнозные данные и ставятся цели на следующий учебный год.

Адаптированная образовательная программа является программой комплексного индивидуально-ориентированного психолого-педагогического, социального сопровождения ребенка, коррекции недостатков в развитии.

Адаптивная физическая культура – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья.

В психолого-педагогическом отношении детей с *нарушениями опорно-двигательного аппарата* условно можно разделить на две категории, которые нуждаются в различных вариантах коррекционно-педагогической работы в условиях образовательного пространства.

*К первой категории* (с неврологическим характером двигательных расстройств) относятся дети, у которых нарушения опорно-двигательного аппарата обусловлены органическим поражением двигательных отделов центральной нервной системы.

*Ко второй категории* (с ортопедическим характером двигательных расстройств) относятся дети с преимущественным поражением опорно-двигательного аппарата не неврологического характера. Обычно эти дети не имеют выраженных нарушений интеллектуального развития. У некоторых детей несколько замедлен общий темп психического развития и могут быть парциально нарушены отдельные корковые функции, особенно зрительно-пространственные представления. Дети данной категории нуждаются в психологической поддержке на фоне систематического ортопедического лечения и соблюдения щадящего индивидуального двигательного режима.

**К частным задачам программы относится:**

*Образовательные задачи:*

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

*Развивающие задачи:*

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

Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

Развитие пространственно-временной дифференцировки.

Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

Активизация защитных сил организма ребёнка.

Повышение физиологической активности органов и систем организма.

Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

*Воспитательные задачи:*

Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Формы и методы работы.

Формы и методы работы

**К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:**

1. Создание мотивации;

2. Согласованность активной работы и отдыха;

3. Непрерывность процесса;

4. Необходимость поощрения;

5. Социальная направленность занятий;

6. Активизации нарушенных функций;

7. Сотрудничество с родителями;

8. Воспитательная работа.

**Ожидаемый результат:** повышение реабилитационного потенциала обучающихся 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.

1. **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ АДАПТИНОЙ ПРОГРАММЫ.**

В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

**Знания о физической культуре**

***Выпускник научится:***

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы ЗОЖ, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения ОИ и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов ОИ;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы физкультурной деятельности.**

***Выпускник научится.***

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двиг. действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится.***

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения скандинавской ходьбой или на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять посильные основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Адаптивная рабочая программа обеспечивает формирование личностных универсальных действий:**

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

-развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

1. **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Обще-физическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы программы (темы)** | **Количество уроков (часов)** | | | | |
| **класс** | | | | |
| **8** | | **9** | |
| **1** | **Базовая часть:** | **88** | **88** | **88** | **88** |
| **1.1.** | **Знания о ФК** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| **1.2** | **Способы физкультурной деятельности** | **7** | **7** | **7** | **7** |
| 1.2.1 | Самостоятельные занятия | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 1.2.2 | Самонаблюдение и самоконтроль | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1.2.3 | Оценка эффективности занятий | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **1.3.** | **Физическое совершенствование** | **73** | **73** | **73** | **73** |
| 1.3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 1.3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность: |  |  |  |  |
| -Спортивные игры | 18 | 21 | 18 | 21 |
| -Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 |
| -Легкая атлетика | 18 | 14 | 18 | 14 |
| -Лыжная подготовка (скандинавская ходьба) | 15 | 15 | 15 | 15 |
| -Прикладно-ориентированная подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **2.** | **Вариативная часть:** | **14** | **14** | **14** | **14** |
| 2.1. | Связанный с региональными,  национальными особенностями | 6 | 6 | 6 | 6 |
| *- лыжная подготовка (скандинавская ходьба)* |  | 5 |  | 5 |
| *-спортивные игры* |  | 1 |  | 1 |
| 2.2. | По выбору учителя, учащихся, определяемой  самой школой. | 8 | 8 | 8 | 8 |
| *- спортивные игры (баскетбол, волейбол)* |  | 8 |  | 8 |
| **итого** | | **102** | | **102** | |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала по четвертям.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы четверть, класс**  **программы** | **1 четверть** | | | | | **2 четверть** | | | | | **3 четверть** | | | | | **4 четверть** | | | | | **год** |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
|
| **1** | **Базовая часть:** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **21** | **21** | **21** | **21** | **21** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **21** | **21** | **21** | **21** | **21** | **88** |
| **1.1.** | **Знания о ФК** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  |  |  |  | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **8** |
| **1.2** | **Способы физкультурной деятельности** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **7** |
| 1.2.1 | Самостоятельные занятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 1.2.2 | Самонаблюдение и самоконтроль | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 1.2.3 | Оценка эффективности занятий | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| **1.3.** | **Физическое совершенствование** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **19** | **19** | **19** | **19** | **19** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **73** |
| 1.3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 1.3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *-Спортивные игры* | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |  |  |  |  |  | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 21 |
| *-Гимнастика с элементами акробатики* |  |  |  |  |  | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 |
| *-Легкая атлетика* | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 14 |
| *-Лыжная подготовка* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |  | 15 |
| *-Прикладно-ориентированная подготовка* | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| **2.** | **Вариативная часть:** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |  |  |  |  |  | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **14** |
| 2.1. | Связанный с региональными,  национальными особенностями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *- лыжная подготовка* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *5* | *5* | *5* | *5* | *5* |  |  |  |  |  | *5* |
| *-спортивные игры* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *1* |
| 2.2. | По выбору учителя, учащихся, определяемой  самой школой. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *- спортивные игры (баскетбол, волейбол)* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* |  |  |  |  |  | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *3* | *8* |
| **итого** | | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **21** | **21** | **21** | **21** | **21** | **30** | **30** | **30** | **30** | **30** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **102** |

1. **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ВЫПОЛНЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ПРОГРАММЫ.**

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

Обучающиеся, аттестуются по результатам выполнения требований учебной адаптированной программы.

В соответствии с письмом Минобразования России органам управления образованием от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» рекомендуется:

• итоговую оценку по физической культуре выставлять с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность);

• основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкую мотивацию учащихся к занятиям физическими упражнениями, динамике их физических возможностей и прилежании;

• положительная оценка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

**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.

Оценка по предмету «физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися знаний по физической культуре и техникой двигательных действий, а также от результатов выполнения учебных нормативов, возможных для данного вида ограничений здоровья.

При оценке успеваемости принимается во внимание принадлежность детей к разным медицинским группам, особенности конституции тела, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – 5 (отлично),** в зависимости от следующих конкретных условий: - имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока; - выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках; - соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий; при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями; есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем; занимается самостоятельно; - постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия; успешно выполняет все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста и с учетом ограничений; - выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – 4(хорошо),** в зависимости от следующих конкретных условий: - имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока; - выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе; соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями; есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем; - постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия; успешно выполняет 80% всех нормативов по физической культуре, для своего возраста и с учетом ограничений; - выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе или организации урока, владеет также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – 3 (удовлетворительно),** в зависимости от следующих конкретных условий: - имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока; - выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках; соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий; - при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры; - продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти и/или полугодия; - частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку - 2 (неудовлетворительно**), в зависимости от следующих конкретных условий: - не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока; - не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры; не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем; - не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств; - не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Итоговое оценивание** происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия). Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки – не менее 5.

**Требования к реферату.**

**Оформление.**

**** Шрифт –Times New Roman

 Междустрочный интервал – 1.5

 Размер шрифта – 14

 Поля страницы – слева 3; верх, низ -2, справа – 1.5

 Номера страниц – в правом верхнем углу

 Объем реферата -10-15 страниц (включая все страницы)

 Под рисунком в тексте – Рис.1 (название изображения)

 Над таблицей в тексте – Таблица 1. (название таблицы)

**1 страница реферата:**

Титульный лист:

• вверху – полное название образовательного учреждения;

• по середине – тема реферата (16 размер шрифта, начертание – полужирное);

• справа внизу под темой – кто выполнил (уч-ся класс, ФИО), кто оценивал (учитель физической культуры ФИО);

• внизу по середине – г. Южно-Сахалинск 2020 г.

**2 страница реферата:**

Содержание. стр.

1. Введение. (1-2 страницы)……………………………………….. 3

2. (Название раздела, главы)……………………….......................

2.1. (название подраздела)…………………………………….

2.2. (название подраздела)…………………………………….

3. Заключение. (1 страница)……………………………………….

Список литературы …………………………………………….

(бумажные носители расставлены по алфавиту,

затем интернет ресурсы по алфавиту в скобках (дата обращения).

Приложение 1. (если есть) (название приложения)………...

Приложение 2. (название приложения)………………………

*Введение, заключение, раздел (глава) и др. - с новой страницы !!!*

**Критерии оценивания рефератов:**

1 оценка – оформление в соответствии с вышеизложенными требованиями, содержание в соответствии с заявленной темой.

2 оценка – устный доклад по теме реферата.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 2002.

2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 2001.

3. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 2004.

4. Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 2000.

5. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.

6. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство

«ACADEMA», М., 2001.

7. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.

8. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

9. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.

10. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. – М.: Медицина, 2002.12. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991. 22. Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2002.

11. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.

12. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. - СПб., 2005.

13. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.

14. Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997. 1. С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фадина «Инклюзивное образование». Выпуск 1. - М.: Центр «Школьная книга», 2010.

15.В.И.Лях. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура1-16. классы / В.И.Лях. – М: «Просвещение» 2009

17.Матвеев А.П. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Физическая культура1-11 классы. Организационно- методические основы преподавания /А.П.Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – М.: «Дрофа», 2006.

18.Ю.А.Афанасьев. Методическое пособие. Теория :»Возрастные особенности детского организма». Практика: «Корригирующая гимнастика для детей школьного и дошкольного возраста». / Ю.А.Афанасьев. – м., 1999

**ПРИЛОЖЕНИЯ.**

**Контрольные и итоговые упражнения.**

Для определения динамики эффективности адаптивной физкультуры и уровня физического развития учащихся используются мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль. При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

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

**Определение статической работоспособности мышц спины.**

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

**Определение статической работоспособности мышц живота.**

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

**Определение динамической работоспособности мышц спины**

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

**Определение подвижности позвоночника**

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

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

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

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

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

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

**Комплекс № 1 для обучающихся имеющих нарушения опорно- двигательного аппарата.**

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

1. Попеременно подни¬мать руки с гантелями пе¬ред собой до уровня плеч.

2. Подъем рук через сто¬роны вверх до уровня плеч.

3. Подъем рук через сто¬роны вверх над головой.

4. При наклоне туловища вперед отводить руки в сто¬роны.

5. В положении стоя попеременный жим ганте¬лей.

6. Круговые движения руками с отягощением. Уп¬ражнение способствует хо-рошему развитию всех голо¬вок дельтовидных мышц.

7. В положении сидя по¬переменный жим гантелей.

8. Лежа на животе на скамье, отведение рук с гантелями в стороны.

9. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.

10. В положении лежа на боку на гимнастической (го¬ризонтальной) скамье под-нимать руку на уровень плеча.

11. Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.

12. Лежа на скамье на груди, поднять гантели. Локти прижаты к бокам. Имитация гребли.

13. Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.

14. Круговые движения влоктевых суставах рук с гантелями.

15. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.

16. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.

17. Для разгибателей рук — трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.

18. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

**Комплекс дыхательных упражнений №2.**

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

**Комплекс №3 для профилактики нарушения осанки.**

Упражнение 1. Пространство

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

Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. Равновесие

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

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

Упражнение 3. Дуновение ветра

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

Упражнение 4. Полсвета

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

Упражнение 5. Палочник

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

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

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

Упражнение 7. Уголок

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

Упражнение 8. Журавль

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

Упражнение 12. Неваляшка

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

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

Упражнение 17. Краб

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