

**Комплекс общеразвивающих упражнений для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА) в рамках инклюзивного образования, используемые на занятиях физической культуры.**

В рамках инклюзивного образования, обучающиеся с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее НОДА) получают образование, сопоставимое на всех его уровнях, с образованием здоровых сверстников, находясь в их среде и в те же календарные сроки.

В случае необходимости среда и рабочее место обучающегося с НОДА на уроках физической культуры должны быть специально организованы в соответствии с особенностями ограничений его здоровья.

Обязательной является систематическая специальная помощь – создание условий для реализации особых образовательных потребностей.

Адаптированная образовательная программа (требования к которой установлены во ФГОС обучающихся с ОВЗ), обязательно поддерживается коррекционными приемами используемые учителем, направленные на развитие жизненной компетенции ребенка и поддержку в освоении адаптированной общеобразовательной программы. Таким образом, адаптированная программа по физической культуре для обучающихся с НОДА является неотъемлемой частью основной образовательной программы, осваиваемой обучающимся с НОДА.

Учебный материал для уроков физической культуры должен быть составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся. Что дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности. В адаптированной программе физическая культура представлена как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание способы передвижения человека.

В рамках инклюзивного обучения учащихся имеющие нарушение опорно-двигательного аппарата мной в урочное и внеурочное время используются комплексы общеразвивающих упражнений направленных на оказание оздоровительного воздействия на общее состояние здоровья, способствующих улучшению подвижности суставов, позитивно влияющих на

координацию движений. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа соблюдая последовательность обучения движений. Подбор упражнений соответствует индивидуальным возможностям учащихся и способствует развитию скорости и точности движений, реакции, формированию правильных исходных положений.

В рамках работы с детьми НОДА, мной разработаны комплексы упражнений: без предмета, с мячом, сидя на стуле.

### Комплекс № 1

Общеразвивающие упражнения без предмета для учащихся с НОДА на уроках физической культуры

1. «Поднимание рук»	И.п.: о.с. 1- руки вверх правую ногу назад на носок, 2- в и.п., 3-4 то же с левой ноги.
2. «Повороты туловища»	И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-поворот туловища вправо, 2-вернуться в и.п., 3-4 то же влево.
3. «Наклоны туловища»	И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-наклон вперед, смотреть вперед не опуская голову вниз, 2 - вернуться в и. п., 3-4- то же.
4. «Поднимание колен»	И.п.: о.с. 1-подтянуть правую ногу к себе, обхватить колено руками; 2- вернуться в и.п.; 3-4 то же левой ногой.
5. «Приседание»	И.п.: о.с. 1- поднять руки вверх, потянуться, 2- присесть, обхватив руками колени, 3- спрятать голову, 4- вернуться

	в и.п.
6. «Хлопок руками»	И.п.: лежа на спине, руки разведены в стороны ладонями вверх, плотно прижаты к полу. 1-поднять прямые руки вверх, сделать хлопок, 2-вернуться в и.п., 3-4 то же.
7.«Сгибание ног»	И.п.: сидя на полу, упор сзади, ноги прямые. 1-2 подтянуть ноги к себе, сложить их калачиком, 3-4 вернуться в и.п.
8. «Поднимание и сгибание ног»	И.п.: сидя на полу, упор сзади, ноги прямые. 1-приподнять обе ноги от пола, 2-опустить, 3-подтянуть к себе одновременно две ноги, 4-выпрямить в и.п.
9. «Перенос ноги на ногу»	И.п.: сидя на полу, упор сзади, ноги прямые. 1-приподнять правую ногу, положить ее на левую, 2- положить в и.п., 3-4 то же левой ногой.

### Комплекс № 2

#### Общеразвивающие упражнения с мячом для учащихся с НОДА на уроках физической культуры

1. «Поднимание рук»	И. п.: о. с., мяч в руках, руки опущены вниз. 1-поднять руки вверх, 2- вернуться в и. п., 3-4- то же.
2. «Наклоны туловища в стороны»	И. п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в руках сверху. 1- наклон вправо, мяч в

	сторону, руки прямые, 2- вернуться в и.п., 3- наклон влево, мяч в сторону, руки прямые, 4- выпрямиться и вернуться в и.п.
3. «Повороты туловища»	И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках. 1-поворот туловища вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками, 2- вернуться в и. п., 3-4 то же в лево.
4. «Поднимание ног поочерёдно»	И.п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках впереди. 1– поднять правую ногу, мячом коснуться колена, 2 – опустить ногу вниз, 3 – поднять левую ногу, мячом коснуться колена, 4 - опустить ногу вниз, вернуться в и.п.
5. «Приседания»	И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках. 1-присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2-вернуться в и. п., 3-4 то же.
6. «Наклоны туловища вперёд сидя»	И.п. – сидя, ноги врозь, мяч перед собой. 1– поднять мяч вверх, 2 – наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, 3 – выпрямиться, 4 - вернуться в и.п.
7. «Поднимание мяча ногами»	И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями ног, упор сзади. 1-поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 2- вернуться в и. п., 3-4 то же.
8. «Катание мяча»	И.п.: узкая стойка. Поставить ногу на мяч, руки в свободном положении. Одной ногой катать мяч вперед-назад. Поменять местами ноги.
9. «Прыжки вокруг мяча»	И.п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой.

### Комплекс № 3

**Общеразвивающие упражнения сидя на стуле для учащихся с НОДА на уроках физической культуры**

1. «Выпрямление рук»	И.п.: сидя на стуле, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях. Поочередно выпрямлять руки вперед и снова сгибать.
2. «Руки за спину»	И.п.: сидя на стуле, слегка расставив ноги, руки опущены вниз. Вытянуть руки вперед затем убрать их за спину, вернуться в и.п.
3. «Махи руками»	И.п.: сидя на стуле, слегка расставив ноги, руки опущены вниз. Махи прямыми руками вперед-назад.
4. «Повороты в сторону»	И.п.: сидя на стуле, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях. Повернуться вправо, вытянуть руки вперед, вернуться в и.п. То же в другую сторону.
5. «Сгибание ног»	И.п. - сидя на стуле, ноги прямые. Правую ногу согнуть, при этом левую руку поднять вверх. То же самое другой ногой и рукой.
6. «Обхват колена»	И.п. сидя на стуле: слегка расставив ноги, руки опущены вниз. Подтянуть правую ногу к себе. Обхватить колено руками, вернуться в и.п. То же левой ногой.
7. «Наклоны»	И.п.: сидя на стуле, ноги прямые, руки на пояс. Не вставая, наклониться вперед, коснуться носков ног, вернуться в и.п.
8. «Поднимание ног»	И.п.: сидя на стуле, ноги прямые, руки на пояс. Приподнять правую ногу, положить ее на левую ногу, вернуться в и.п. То же левой.