

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Вологодской области
Управление образования Администрации города Вологды
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №33»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол №1
от «30» августа 2024 г

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МОУ «СОШ 33»
Приказ № 456
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся 5-10 классов
(обновлено на 01.09.2024)

Адаптированная образовательная программа основного общего образования
для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата
(ВАРИАНТ 6.2)

Вологда
2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее – Программа) разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы основного общего образования обучающихся с НОДА.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287) и Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

Задачи реализации программы, представленные в разделе «Общие положения», на уровне основного общего образования дополняются следующими задачами:

- формирование потребности в занятиях адаптивной физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие физических способностей, формирование условий для выбора направления адаптивного спорта и самореализации в этой сфере.

Принципы и подходы к реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» представлены в разделе «Общие положения».

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

На изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования отводится в учебном плане 102 часа в год, из расчета 3 учебных часа в неделю. При реализации в образовательной организации учебного плана, предусматривающего 2 урока в неделю, рекомендуется использовать 3-й час из части, формируемой участниками образовательных отношений. Общее количество часов адаптивной физической культуры за период освоения основного общего образования – не менее 510 часов за 5 лет обучения и не менее 612 часов за 6 лет обучения.

При проведении уроков АФК рекомендуется деление классов на подгруппы с учетом уровня функциональных двигательных возможностей.

В расписании дополнительно (помимо 3 уроков АФК в неделю) могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками, а также занятия реабилитационной (абилитационной) направленности за счет часов внеурочной деятельности, в том числе индивидуальные. Количество часов на каждого обучающегося с НОДА определяется школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом с учетом медицинских рекомендаций в зависимости от тяжести двигательного нарушения.

Планируемые результаты программы

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

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

Личностные результаты освоения программы:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-паралимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований (в качестве участника или болельщика спортивных соревнований), уважать традиции и принципы современных спортивных игр, олимпийского и паралимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность адекватно оценивать собственные возможности и ограничения здоровья, свое поведение и поступки во время занятий адаптивной физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по адаптивному спорту;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
- стремление к возможному физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде адаптивного спорта;

– готовность участвовать в занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным спортом с учетом медицинских рекомендаций и ограничения здоровья;

– осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий адаптивной физической культурой, адаптивным спортом;

– осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека (в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата);

– способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоционального напряжения, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

– готовность соблюдать правила безопасности и следовать медицинским рекомендациям во время занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия при организации мест занятий, выборе спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

– сформированность умения самостоятельно и (или) с ассистентом, безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

– сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми и сверстниками по вопросам медицинского и технического сопровождения;

– сформированность умения обращаться с просьбой к окружающим, особенно в ситуации, когда обучающийся с НОДА лишен возможности себя самостоятельно обслуживать, корректно выразить отказ

или благодарность, использовать разные варианты коммуникации для решения какой-либо проблемной ситуации;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках адаптивной физической культуры, в игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий адаптивной физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей, особенностей заболевания;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах адаптивного физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты освоения программы:

Познавательные УУД:

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

- осмысливать Паралимпийскую хартию как основополагающий документ современного паралимпийского движения, приводить примеры ее гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- устанавливать причинно-следственную связь между режимом дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния несоблюдения ортопедических и других врачебных рекомендаций на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму

и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения, отсутствием медицинских противопоказаний к его выполнению и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Коммуникативные УУД:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о технике выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий адаптивной физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов с учетом нозологии и тяжести собственного заболевания, составлять планы занятий на основе определенных правил и регулировать нагрузку по внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, учитывать особенности исполнения упражнения при различных нозологиях НОДА, рассматривать

и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Регулятивные УУД:

– составлять и выполнять индивидуальные комплексы корригирующих и профилактических физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

– активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;

– разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

Предметные результаты освоения программы

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

| Модуль | Предметные результаты | | |
|--|---|--|--|
| | Для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений | Для обучающихся со средней степенью двигательных нарушений | Для обучающихся с легкой степенью двигательных нарушений |
| Модуль «Знания о физической культуре» | <p><i>Предметные результаты изучения модуля должны отражать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – понимание роли адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в современном обществе, значение физической активности для здорового образа жизни человека, в том числе имеющего ограничения здоровья; – истории развития видов спорта, в том числе адаптивного спорта; – расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; – формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных, корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности, | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | <p>особенности здоровья и медицинские рекомендации, состояние здоровья в текущий момент и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов адаптивного спорта и/или адаптивной физкультуры; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на коррекционно-компенсаторную работу, развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;</p> <p>– знания о требованиях техники безопасности при занятиях адаптивным спортом, на уроках АФК.</p> | | |
| <p>Модуль «Гимнастика с элементами и корригирующей гимнастикой»</p> | <p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>- обучающийся с НОДА владеет сведениями о строении и функциях организма человека; овладел системой знаний о физическом совершенствовании и человека, освоил умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для</p> | <p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>- обучающийся с НОДА владеет сведениями о строении и функциях организма человека; овладел системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоил умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для</p> | <p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>- обучающийся с НОДА владеет сведениями о строении и функциях организма человека; овладел системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоил умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <p>- выполняет комплекс пассивной и (или) пассивно-активной гимнастики (корректирующей), в том числе с помощью ассистента;</p> | <p>самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <p>- приобрел опыт организации самостоятельных систематических занятий адаптивной физической культурой с соблюдением</p> | <p>самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <p>- приобрел опыт организации самостоятельных систематических занятий адаптивной физической культурой с соблюдением медицинских</p> |
|--|---|---|---|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>- осознанно использует (в том числе с помощью ассистента) специальных укладок и (или) ношения (пребывания) в других специальных приспособлений (воротник Шанца, корсеты, ортезы и т. д.) для коррекции патологических поз;</p> <p>- выполняет упражнения дыхательной гимнастики (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> | <p>медицинских рекомендаций, правил техники безопасности и профилактики травматизма;</p> <p>- выполняет комплекс упражнений и комбинации (в положении сидя) (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций);</p> <p>- выполняет отдельные упражнения и комбинации (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций);</p> <p>- выбирает для самостоятельных занятий</p> | <p>рекомендаций, правил техники безопасности и профилактики травматизма;</p> <p>- выполняет строевые действия в шеренге и колонне;</p> <p>- выполняет комплекс упражнений и комбинации (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций);</p> <p>- выполняет отдельные упражнения и комбинации (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций);</p> <p>- выполняет</p> |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | <p>современные фитнес-программы (на уроке АФК), с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.</p> | <p>упражнения в равновесии (специально подобранные упражнения с учетом нарушения и медицинских рекомендаций);</p> <ul style="list-style-type: none"> - преодолевает полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций); - выбирает для самостоятельных занятий современные фитнес-программы (на уроке АФК), с учетом индивидуальных потребностей и |
|--|--|---|---|

| | | | возможностей здоровья. |
|---|---|--|--|
| Модуль «Легкая атлетика» | Предметные результаты: - умеет переносить центр тяжести с одной ноги на другую, используя различные опоры (согласно медицинским рекомендациям), в том числе при помощи ассистента; - умеет использовать вертикализатор (с помощью ассистента); - выполняет (в том числе в форме активно-пассивной деятельности) упражнения по развитию сенсорного восприятия пространства: качание на | Предметные результаты: - использует (самостоятельно и/или с помощью ассистента) тренажеры (степпер; гребной тренажер, велотренажер, беговая дорожка в разрешенном темпе и углом подъема); - может, используя возможности передвижения, преодолевать обозначенные учителем расстояния, в том числе в соревновательной форме (кто большую дистанцию пройдет; гонки на колясках (дифференцирован | Предметные результаты: - соблюдает правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; - выполняет бег на короткие, средние и длинные дистанции (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций); - выполняет прыжки в длину и высоту (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и характера имеющихся нарушений); |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>платформе в положении лежа, в положении сидя (в том числе, используя различные опоры для сидения); -освоил (в том числе активно-пассивной деятельности) механизм ползания (по-пластунски, на четвереньках, сидя – исходя из особенностей патологии двигательной сферы).</p> | <p>но в зависимости от двигательных возможностей) и т. п.); - выполняет метание малого меча на дальность из положения сидя; - освоил (в том числе с помощью ассистента) пересаживание из коляски на стул, скамейку и т. д.; умение самостоятельно оставлять и брать предметы для помощи при ходьбе (индивидуально в зависимости от использования).</p> | <p>- выполняет метания малого мяча на дальность; - преодолевает препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей).</p> |
| <p>Модуль «Спортивные игры»</p> | <p><i>Предметные результаты:</i> - знает правила и особенности организации спортивных игр (в том числе</p> | <p><i>Предметные результаты:</i> - знает правила и особенности организации спортивных игр (в том числе</p> | <p><i>Предметные результаты:</i> - знает правила и особенности организации спортивных игр (в том числе</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>специальных для людей с НОДА: бочча, следж-хоккей, волейбол сидя, баскетбол на колясках и т. п.);</p> <p>- освоил возможные манипуляции с предметами для подвижных и спортивных игр (самостоятельно или с помощью педагога): удержание различных мячей двумя руками, толкание мячей от себя двумя руками и/или ногами;</p> <p>- освоил доступные упражнения с предметами для подвижных и спортивных игр.</p> | <p>специальных для людей с НОДА: бочча, следж-хоккей, волейбол сидя, баскетбол на колясках и т. п.);</p> <p>- соблюдает правила безопасности при занятиях спортивными играми;</p> <p>- выполняет технические элементы игровых видов спорта (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций): ловлю, передачи, ведение, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча, применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</p> | <p>специальных для людей с НОДА: бочча, следж-хоккей, волейбол сидя, баскетбол на колясках и т. п.);</p> <p>- соблюдает правила безопасности при занятиях спортивными играми;</p> <p>- выполняет технические элементы игровых видов спорта (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций): ловлю, передачи, ведение, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча, применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</p> |
|--|---|--|--|

| | | | |
|-----------------------------------|----------------|--|---|
| | | - осуществляет судейство соревнований в избранном виде спорта. | - выполняет (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяет их в игровой и соревновательной деятельности; - осуществляет судейство соревнований в избранном виде спорта. |
| Модуль «Лыжная подготовка» | Не планируется | Не планируется | <i>Предметные результаты:</i> - соблюдает правила безопасности при занятиях зимними |

| | | | |
|--------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--|
| | | | <p>видами спорта;</p> <p>- выполняет (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) передвижение на лыжах доступным способом;</p> <p>- выполняет (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технические элементы лыжного спорта без предъявления к качеству выполнения): спуски, подъемы, повороты доступным способом.</p> |
| Модуль «Плавание» | <i>Предметные результаты:</i> | <i>Предметные результаты:</i> | <i>Предметные результаты:</i> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>- соблюдает правила безопасности в бассейне, при выполнении плавательных упражнений;</p> <p>- выполняет (с помощью ассистента) удержание в воде (в том числе, используя плавательные средства);</p> <p>- при помощи ассистента принять вертикальное положение тела в воде;</p> <p>- выполняет доступные упражнения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций): при поддержке</p> | <p>- соблюдает правила безопасности в бассейне, при выполнении плавательных упражнений;</p> <p>- выполняет доступные упражнения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);</p> <p>- выполняет (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технические элементы плавания в согласовании с дыханием;</p> <p>- проплывает учебную дистанцию вольным стилем.</p> | <p>- соблюдает правила безопасности в бассейне, при выполнении плавательных упражнений;</p> <p>- выполняет прыжки в воду (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);</p> <p>- выполняет повороты кувырком, маятником (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);</p> <p>- ныряет в длину и глубину;</p> <p>- выполняет (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций)</p> |
|--|--|---|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>ассистента может выполнить «шагающие» движения при вертикальном положении тела в воде; скольжение по воде; повороты в воде; поднимание рук и ног в воде и т. п.</p> | | <p>технические элементы плавания в согласовании с дыханием; - проплывает учебную дистанцию вольным стилем.</p> |
|--|--|--|--|

3.4. Содержание программы

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания о физической культуре»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Спортивные игры»;
- Модуль «Лыжная подготовка»;
- Модуль «Плавание».

Следует учитывать, что некоторые модули могут быть включены в рабочую программу педагога только как теоретические (особенно для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений), некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Модуль «Лыжная подготовка» не планируется для обучающихся тяжелой и средней степенью двигательных нарушений, поэтому может быть заменен на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики» или может быть введен дополнительный модуль «Лечебная физическая культура» (при наличии соответствующего кадрового обеспечения и лицензии на

медицинскую деятельность). Следует учитывать, что уроки АФК для обучающихся с НОДА – это прежде всего возможность физической активности.

| Тема, содержание | Характеристика содержания и видов деятельности обучающихся с НОДА | | |
|---|--|--|--|
| | Для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений | Для обучающихся со средней степенью двигательных нарушений | Для обучающихся с легкой степенью двигательных нарушений |
| Модуль «Знания о физической культуре» | | | |
| История физической культуры и адаптивной физической культуры. | <p><i>Теоретический материал осваивается в процессе всех занятий как один из элементов урока.</i></p> <p style="text-align: center;">5 класс</p> <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют особенности адаптивной физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель становления Паралимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, особенности и отличия от соревнований Олимпийских игр.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен период развития Паралимпийского движения в России, называют известных паралимпийцев России.</p> <p>Характеризуют виды спорта, входящие в программу Паралимпийских игр, правила соревнований и особенности участия.</p> <p>Характеризуют соревнования, проводимые в рамках развития</p> | | |

адаптивной физической культуры.

6 класс

Характеризуют основные причины возрождения

Олимпийских игр.

Знают Пьера де Кубертена как французского ученого, просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии – закона олимпийского движения в мире. Знают Людвига Гуттмана как основателя

Паралимпийских игр.

Знают происхождение термина «паралимпийский».

Называют основные цели Паралимпийских игр и раскрывают их гуманистическую направленность.

Объясняют смысл девиза, символики и ритуалов современных Паралимпийских игр.

Знают об успехах современных спортсменов – участников Паралимпийских игр.

7 класс

Предъявляют знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России.

Характеризуют успехи отечественных спортсменов до распада СССР.

Характеризуют двигательную активность как один из важнейших факторов реабилитации лиц с НОДА с XIX века до настоящего времени. Особенности организации спорта для инвалидов в советское время.

Умеют определять и обосновывать перспективы развития паралимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу.

8 класс

Умеют объяснять роль и значение адаптивной физической

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>культуры, знают специфику использования с учетом собственного заболевания.</p> <p>9 класс и 10 класс в случае пролонгации срока обучения</p> <p>Характеризуют развитие адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта в России и за рубежом.</p> <p>Знают направления соревнований по адаптивным видам спорта, особенности классификации спортсменов с НОДА.</p> <p>Знают виды туристских походов, возможность участия в них людей с НОДА, особенно с использованием различных видов транспорта (автомобильные, мотопоходы, с использованием железнодорожных маршрутов и т. п.).</p> <p>Умеют выбирать и составлять маршруты походов с учетом специфики заболевания (в том числе учитывая возможность медицинской помощи и приближенности населенных пунктов).</p> <p>Соблюдают технику безопасности, правильно комплектуют и готовят снаряжение, выбирают одежду и обувь в соответствии с медицинскими и гигиеническими требованиями.</p> <p>Умеют при помощи взрослых организовывать походный бивак, разводить костер, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака.</p> | | |
| Физическая | 5 класс | | |
| культура человека (в том числе адаптивная) | <p>Определяют согласно регулярным антропометрическим данным изменения своего физического</p> | <p>Контролируют особенности своего физического развития, регулярно контролируя длину</p> | <p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>развития, учитывают особенности заболевания при прогнозировании физического развития.</p> <p>Включаются в гимнастику (в том числе пассивную). Используют доступные упражнения для укрепления здоровых мышц и корригирующие упражнения для поддержания мышечного тонуса при нарушениях ОДА (согласно медицинским рекомендациям).</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу</p> | <p>своего тела, массу тела.</p> <p>Используют доступные упражнения для укрепления здоровых мышц и корригирующие упражнения, упражнения для поддержания мышечного тонуса при нарушениях ОДА (согласно медицинским рекомендациям).</p> <p>Соблюдают ортопедический режим.</p> <p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления сопутствующих заболеваний.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> | <p>своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p> <p>Соблюдают ортопедический режим.</p> <p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и регуляции основными системами организма.</p> <p>Используют в домашних занятиях</p> |
|--|--|--|---|

| | | | |
|---|-----------------------------------|--|--|
| | и развитие всех систем организма. | Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма. | упражнения по коррекции имеющихся двигательных нарушений. Составляют личный план физического самовоспитания. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, его рост и развитие. |
| 6 класс | | | |
| <p>Определяют положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой и возможность использования в укреплении здоровья для спортсменов с НОДА.</p> <p>Соблюдают медицинские рекомендации с учетом особенностей заболевания, правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур.</p> | | | |
| 7 класс | | | |
| Раскрывают понятие «двигательные действия», знают | | | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>и могут уточнить патологические особенности двигательных умений, опираясь на специфику собственного заболевания. Характеризуют качества личности, приводят примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Могут объяснить необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте.</p> | | |
| | 8 класс | | |
| | <p>Определяют цель, задачи и основное содержание занятий адаптивной физкультурой с учетом медицинских рекомендаций и особенностей заболевания.</p> <p>Выделяют основные формы занятий оздоровительной и адаптивной физической культурой, определяют их целевое назначение, место и время в режиме</p> | <p>Определяют цель, задачи и основное содержание занятий адаптивной физкультурой с учетом медицинских рекомендаций и особенностей заболевания.</p> <p>Выделяют основные формы занятий оздоровительной адаптивной физической культурой, определяют их целевое назначение, место и время в режиме</p> | <p>Определяют цель, задачи и основное содержание занятий адаптивной физкультурой с учетом медицинских рекомендаций и особенностей заболевания.</p> <p>Выделяют основные формы занятий оздоровительной адаптивной физической культурой, определяют их целевое назначение, место и время в режиме</p> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | учебного дня и учебной недели, необходимость присутствия и подготовленность ассистента. | учебного дня и учебной недели, необходимость помощи ассистента. | учебного дня и учебной недели. |
| 9 и 10 класс в случае пролонгации срока обучения | | | |
| <p>Характеризуют основные компоненты здоровья, раскрывают понятие «здоровье», «особенности здоровья людей с НОДА». Приводят примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий адаптивной физической культурой.</p> <p>Раскрывают понятие «здоровый образ жизни».</p> <p>Раскрывают понятие «рациональное питание». Могут охарактеризовать режим питания.</p> <p>Выделяют виды физической подготовки.</p> <p>Объясняют роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры.</p> <p>Характеризуют положительное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем организма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.).</p> <p>Демонстрируют технику выполнения основных приемов массажа.</p> | | | |
| Организация самостоятельных занятий адаптивной, оздоровительной | 5 класс | | |
| | Выполняют специальные подобранные комплексы упражнений | Выполняют подобранные комплексы упражнений утренней | Выполняют подобранные комплексы упражнений утренней |

| | | | |
|----------------------------------|---|---|---|
| <p>ьной физической культурой</p> | <p>утренней гимнастики. Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий и/или занятий с ассистентом, составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; приобретают умение подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей, ограничений здоровья. Организуют с</p> | <p>гимнастики. Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий, составляют комплексы доступных физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, приобретают умение подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей, ограничений здоровья. Оборудуют с помощью родителей место</p> | <p>гимнастики. Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий, составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, приобретают умение подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей, ограничений здоровья. Оборудуют с помощью родителей место для</p> |
|----------------------------------|---|---|---|

| | | |
|--|--|---|
| <p>помощью родителей специальные приспособления и инвентарь для возможных самостоятельных (или с помощью ассистента) двигательных упражнений в домашних условиях. Разучивают и выполняют доступные комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях (в том числе с помощью ассистента) для профилактики контрактур). Соблюдают основные гигиенические правила (в том</p> | <p>для самостоятельных занятий адаптивной физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют доступные комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> | <p>самостоятельных занятий адаптивной физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила</p> |
|--|--|---|

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>числе с помощью ассистента).</p> <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от особенностей питания и характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня (в том числе с помощью ассистента используют специальные профилактические средства: приспособления для укладки, опоры для сидения, вертикализатор и т. д.).</p> | <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий адаптивной физической культурой в профилактике вредных привычек.</p> <p>Составляют и выполняют доступные комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.</p> | <p>организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий адаптивной физической культурой в профилактике вредных привычек.</p> <p>Составляют и выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.</p> |
| | 6 класс | | |
| | Измеряют | Измеряют | Измеряют |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>и оформляют при помощи ассистента результаты измерения показателей физического развития. Определяют особенности собственного развития и особенности, связанные с течением заболевания. Умеют проводить анализ приобретенных достижений в результате регулярных занятий АФК. Регистрируют показатели частоты сердечных сокращений в момент занятий АФК и после выполнения упражнений.</p> | <p>(с помощью) и оформляют результаты измерения показателей физического развития. Определяют особенности собственного развития и особенности, связанные с течением заболевания. Умеют проводить анализ приобретенных достижений в результате регулярных занятий АФК. Регистрируют показатели частоты сердечных сокращений в момент занятий АФК и после выполнения упражнений.</p> | <p>и оформляют результаты измерения показателей физического развития. Определяют особенности собственного развития и особенности, связанные с течением заболевания. Умеют проводить анализ приобретенных достижений в результате регулярных занятий АФК. Регистрируют показатели частоты сердечных сокращений в момент занятий АФК и после выполнения упражнений. Пользуются</p> |
|--|---|---|--|

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>Пользуются показателями частоты сердечных сокращений для выбора величины физической нагрузки (с учетом медицинских рекомендаций и особенностей заболевания). Определяют состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий АФК. Характеризуют основные показатели физической нагрузки с учетом индивидуальных медицинских рекомендаций и дозируют ее величину в соответствии с</p> | <p>Пользуются показателями частоты сердечных сокращений для выбора величины физической нагрузки (с учетом медицинских рекомендаций и особенностей заболевания). Определяют состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий АФК. Характеризуют основные показатели физической нагрузки с учетом индивидуальных медицинских рекомендаций и дозируют ее величину в соответствии с</p> | <p>показателями частоты сердечных сокращений для выбора величины физической нагрузки (с учетом медицинских рекомендаций и особенностей заболевания). Определяют состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий АФК. Характеризуют основные показатели физической нагрузки с учетом индивидуальных медицинских рекомендаций и дозируют ее величину в соответствии с этими</p> |
|--|--|--|---|

| | | | |
|----------------|--|--|--|
| | <p>этими рекомендациями и особенностями заболевания. Раскрывают основные правила развития физических качеств у людей с НОДА и руководствуются ими при планировании занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой.</p> | <p>этими рекомендациями и особенностями заболевания. Раскрывают основные правила развития физических качеств у людей с НОДА и руководствуются ими при планировании занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой.</p> | <p>рекомендациями и особенностями заболевания. Раскрывают основные правила развития физических качеств у людей с НОДА и руководствуются ими при планировании занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой.</p> |
| 7 класс | | | |
| | <p>Могут организовывать и самостоятельно и/или с помощью ассистента проводить досуг с использованием занятий адаптивной физической культурой.</p> | <p>Могут организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием занятий адаптивной физической культурой. Определяют общее состояние</p> | <p>Могут организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием занятий адаптивной физической культурой. Определяют общее состояние</p> |

| | | | |
|----------------|---|---|---|
| | <p>Определяют общее состояние организма в разные временные периоды и оценивают его посредством сравнения с ранее полученными результатами (динамику формирования двигательных навыков).</p> | <p>организма в разные временные периоды и оценивают его посредством сравнения с ранее полученными результатами (динамику формирования двигательных навыков).</p> | <p>организма в разные временные периоды и оценивают его посредством сравнения с ранее полученными результатами (динамику формирования двигательных навыков).</p> |
| 8 класс | | | |
| | <p>Определяют цель и назначение спортивной подготовки при занятиях адаптивным спортом. Составляют совместно с педагогом планы-конспекты адаптивных занятий в системе спортивной подготовки.</p> | <p>Определяют цель и назначение спортивной подготовки при занятиях адаптивным спортом. Составляют совместно с педагогом планы-конспекты адаптивных занятий в системе спортивной подготовки.</p> | <p>Определяют цель и назначение спортивной подготовки при занятиях адаптивным спортом. Составляют совместно с педагогом планы-конспекты адаптивных занятий в системе спортивной подготовки.</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>Определяют влияние тренировочных занятий на организм.</p> <p>Раскрывают понятие «индивидуальные особенности» (в том числе индивидуальные двигательные особенности), выделяют факторы и причины их появления.</p> <p>Характеризуют зависимость режимов нагрузки от задач и содержания занятий адаптивной физической культурой.</p> <p>Соблюдают рекомендованную дозировку нагрузки в зависимости от</p> | <p>Определяют влияние тренировочных занятий на организм.</p> <p>Раскрывают понятие «индивидуальные особенности» (в том числе индивидуальные двигательные особенности), выделяют факторы и причины их появления.</p> <p>Характеризуют зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных адаптивных занятий.</p> <p>Соблюдают рекомендованную дозировку нагрузки в зависимости от особенностей</p> | <p>Определяют влияние тренировочных занятий на организм.</p> <p>Раскрывают понятие «индивидуальные особенности» (в том числе индивидуальные двигательные особенности), выделяют факторы и причины их появления.</p> <p>Характеризуют зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных адаптивных занятий.</p> <p>Определяют и соблюдают рекомендованную дозировку нагрузки в зависимости от</p> |
|--|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| <p>особенностей заболевания и медицинских рекомендаций.</p> | <p>заболевания и медицинских рекомендаций, используют знания о динамике ЧСС в тренировочном цикле.</p> | <p>особенностей заболевания и медицинских рекомендаций, используют знания о динамике ЧСС в тренировочном цикле.</p> |
| <p style="text-align: center;">9 (10) класс</p> <p>При пролонгации срока обучения (вариант АООП ООО НОДА с пролонгацией) разбивка материала производится в зависимости от особенностей обучающихся.</p> | | |
| <p>Составляют комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом специфики заболевания и медицинских рекомендаций. Подбирают их дозировку с учетом индивидуальной физической подготовленности, медицинских рекомендаций и</p> | <p>Составляют комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом специфики заболевания и медицинских рекомендаций. Подбирают их дозировку с учетом индивидуальной физической подготовленности, медицинских рекомендаций и</p> | <p>Составляют комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом специфики заболевания и медицинских рекомендаций. Подбирают их дозировку с учетом индивидуальной физической подготовленности, медицинских рекомендаций и</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>включают в самостоятельные занятия адаптивной физической культурой. Раскрывают понятие «функциональные резервы организма». Измеряют с помощью ассистента резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб. Оценивают и характеризуют индивидуальные результаты. Составляют комплексы упражнений и подбирают их дозировку исходя</p> | <p>включают в самостоятельные занятия адаптивной физической культурой. Раскрывают понятие «функциональные резервы организма». Измеряют (в том числе с помощью ассистента) резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб. Оценивают и характеризуют индивидуальные результаты. Составляют комплексы упражнений и подбирают их дозировку исходя</p> | <p>включают в самостоятельные занятия адаптивной физической культурой. Раскрывают понятие «функциональные резервы организма». Измеряют резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб. Оценивают и характеризуют индивидуальные результаты. Составляют комплексы упражнений и подбирают их дозировку исходя из индивидуального</p> |
|---|---|---|

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>из индивидуального самочувствия, показателей работоспособности, особенностей заболевания и медицинских рекомендаций. Выполняют комплексы упражнений оздоровительной физической культуры. Выполняют комплексы упражнений оздоровительной физической культуры.</p> | <p>из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности, особенностей заболевания и медицинских рекомендаций. Выполняют комплексы упражнений оздоровительной физической культуры. Владеют организаторскими и судейскими навыками при организации спортивных соревнований и спортивных игр.</p> | <p>самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности, особенностей заболевания и медицинских рекомендаций. Выполняют комплексы упражнений оздоровительной физической культуры. Владеют организаторскими и судейскими навыками при организации спортивных соревнований и спортивных игр.</p> |
|--|---|--|---|

Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»
 Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может

| | | | |
|---|---|--|--|
| повторяться | | | |
| Комплексы дыхательной гимнастики* *С учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике. | Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в специально подобранном положении (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). | Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). | Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). |
| Гимнастика для профилактики нарушений зрения* *С учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным | Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных | Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных | Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных |

| упражнениям. | возможностей и медицинских рекомендаций). | возможностей и медицинских рекомендаций). | возможностей и медицинских рекомендаций). |
|--|--|---|--|
| <p>Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений*</p> <p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения).</p> <p>Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p> | <p>Раскрывают значение упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.</p> <p>С помощью ассистента принимают правильные положения тела и отдельных его частей (укладки и</p> | <p>Раскрывают значение удержания правильного положения тела, развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.</p> <p>Раскрывают значение развития координации движений.</p> <p>Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных</p> | <p>Раскрывают значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.</p> <p>Раскрывают значение развития координации движений.</p> <p>Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций)</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>фиксация определенных способов сидения, стояния, применяемых для тренировки в сохранении правильных положений тела – сохранение в течение определенного времени фиксированной позы в процессе исправления порочных положений) для нормализации обратной афферентации и моторики.</p> <p>С помощью ассистента используют технические средства для формирования правильного положения тела</p> | <p>возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом режиме с использованием рекомендованных технических средств передвижения.</p> <p>Выполняют приседание на всей ступне, стоя у опоры, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, стоя у опоры.</p> <p>Выполняют движения головой в разных направлениях.</p> <p>Удерживают голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги</p> | <p>упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме.</p> <p>Сохраняют правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам).</p> <p>Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение</p> |
|--|---|---|---|

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>(вертикализатора, опор для сидения, приспособлений для укладок и т. д.).</p> <p>Принимать правильную осанку сидя (в том числе используя специальные приспособления), стоя в вертикализаторе (или с помощью ассистента) и сохранять эту позу в течение заданного времени (до 10 сек.). Выполнять подтягивание на руках с разогнутой головой лежа на животе на наклонной плоскости.</p> <p>Выполнять</p> | <p>вместе, стопы максимально разведены.</p> <p>Сохраняют правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам).</p> <p>Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной</p> | <p>устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах.</p> <p>туловища вперед-назад, вправо-влево; повороты вправо-влево.</p> <p>Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполняют переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой.</p> <p>Выполняют кружение на месте переступанием; удерживают различные исходные положения на</p> |
|--|---|---|--|

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Удерживают голову (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) в среднем положении в исходном положении стоя в вертикализаторе. Выполняют в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских</p> | <p>рукой) при наклонах. туловища вперед-назад, вправо-влево; повороты вправо-влево. Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполняют переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой. Выполняют кружение на месте переступанием; удерживают различные исходные положения на качающейся плоскости. Выполняют</p> | <p>качающейся плоскости. Выполняют ходьбу по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх-вниз), по гимнастической скамейке. Выполняют с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м. Принимают правильную осанку сидя, сидя.</p> |
|--|--|--|---|

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя (в том числе в специальных приспособ- лениях), сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед- назад, вправо- влево; повороты вправо-влево. Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполняют переворот на живот (на спину).</p> | <p>ходьбу по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх- вниз), по гимнастической скамейке. Выполняют с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м. Принимают правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять ее до 10 сек. Подтягиваются на руках с</p> | |
|--|---|--|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>разогнутой головой лежа на животе на наклонной плоскости. Выполняют упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стоят у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками. Приседают с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). Выполняют упражнения у</p> | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|---|--|--|---|
| | | <p>гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки.</p> <p>Выполняют ходьбу с приспособлениями и для ходьбы на месте и с продвижением вперед с поднятой головой, выпрямленной осанкой.</p> | |
| <p>Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах*</p> <p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть</p> | <p>Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.</p> <p>Выполняют с помощью ассистента (в том</p> | <p>Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.</p> <p>Выполняют (дифференцирова</p> <p>нно в</p> | <p>Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.</p> <p>Выполняют (дифференцирова</p> <p>нно в</p> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p> | <p>числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) упражнения для повышения амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей. Выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента движения головой в разных направлениях, одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и</p> | <p>зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей (по возможности). Стоя у опоры, выполняют движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Выполняют поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а</p> | <p>зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей. Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения лазания по гимнастической стенке, по наклонной ребристой доске.</p> |
|---|---|---|---|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>кистей рук. Выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно- активной деятельности) с помощью ассистента в различных положениях (лежа на спине, на боку, сидя с использованием оборудования и т. д.) поочередное сгибание и разгибание рук, поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими (дифференцирова нно в зависимости от двигательных</p> | <p>также круговые движения ими в положении сидя (дифференцирова нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Удерживая голову в повороте вправо (влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, приседать на правой (левой) ноге (дифференцирова нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Дифференцирова</p> | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>возможностей и медицинских рекомендаций). Дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз из положения сидя в специальном приспособлении (кресле с фиксаторами); выполнять в положении сидя плавные</p> | <p>нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций поднимают руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросают расслабленно вниз из положения сидя; выполняют в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполняют в положении сидя «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти</p> | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполнять в положении сидя в специальном приспособлении (кресле с удерживающими фиксаторами) «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)).</p> <p>Выполнять в форме пассивной</p> | <p>свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)); стоя у опоры, покачивают вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».</p> <p>Выполняют в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз;</p> | |
|--|---|--|--|

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента в положении лежа на спине (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т. п.); одновременные и однонаправленные движения рукой</p> | <p>одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т. п.); одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лежа на спине) одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лежа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется</p> | |
|--|--|---|--|

| | | | |
|--|--|---|---|
| | <p>и ногой одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).</p> | <p>другой рукой и ногой).</p> | |
| <p>Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособнос ти*</p> <p>*Необходимо строго</p> | <p>Выполняют в форме пассивной и/или пассивно- активной деятельности при помощи ассистента в исходном положении лежа на спине</p> | <p>Выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с</p> | <p>Выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с</p> |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p> | <p>сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием предмета, удерживаемого ассистентом, пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> | <p>поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения стоя у опоры, ноги на</p> | <p>поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения стоя у опоры, ноги на</p> |
|---|--|---|---|

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). | ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). |
| Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук | Выполняют (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельностью с помощью ассистента) поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем | Выполняют поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него, поочередное сгибание и разгибание пальцев рук. Выполняют | Выполняют различные виды схватов кисти: шаровидный, цилиндрический, крючковидный, межпальцевой и оппозиционный. |

| | | | |
|----------------------------------|--|--|---|
| | <p>зрения, а также без него.</p> <p>Выполняют с помощью ассистента упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении лежа и в положении сидя (по возможности).</p> | <p>упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении сидя.</p> | |
| Прикладные упражнения | Не планируются | Не планируются | <p>Выполняют повороты на месте направо, налево, кругом.</p> <p>Выполняют строевые команды: «равняйсь», «смирно», «вольно», «направо», «налево».</p> |
| Гимнастика с основами акробатики | Рассказывают об истории становления и развития | Рассказывают об истории становления и развития | Рассказывают об истории становления и развития |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | <p>гимнастики и акробатики. Раскрывают значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Выполняют пассивные и/или пассивно-активные упражнения на батуте (в положении лежа или сидя): качание ассистентом с различной интенсивностью (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> | <p>гимнастики и акробатики. Раскрывают значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Описывают технику выполнения кувырка вперед в группировке. Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки. Выполняют пассивно-активные упражнения на батуте (в положении лежа или сидя): качание</p> | <p>гимнастики и акробатики. Раскрывают значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Описывают технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполняют кувырок вперед в группировке (при отсутствии медицинских противопоказаний). Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.</p> |
|--|--|---|---|

| | | | |
|--|---|--|--|
| | | <p>ассистентом с различной интенсивностью (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> | <p>Выполняют упражнения на батуте (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> |
| <p>Общеразвивающие упражнения (в том числе с предметами)</p> | <p>Описывать технику двигательных действий общеразвивающих упражнений. Выполняют сочетание движений руками (в том числе с помощью ассистента) без предметов и с предметами (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских</p> | <p>Описывать технику двигательных действий общеразвивающих упражнений. Выполняют сочетание движений руками без предметов и с предметами (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют двигательные</p> | <p>Описывать технику двигательных действий общеразвивающих упражнений. Выполняют сочетание движений руками, ходьбы на месте и в движении, маховыми движениями ног, приседаниями, поворотами, простые гимнастические связки без</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>рекомендаций). Выполняют двигательные действия под музыкальное сопровождение. Выполняют (в том числе с помощью ассистента) переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.</p> | <p>действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Подбрасывают и ловят в положении сидя гимнастическую палку, изменяя хват. Выполняют в положении сидя балансирование гимнастической палки, стоя на одном месте. Выполняют переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.</p> | <p>предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, изменяя хват. Выполняют балансирование гимнастической палки, стоя на одном месте. Удерживая палку перед собой (на лопатках, за спиной), изменяют</p> |
|--|---|--|---|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <p>исходное положение, например: присесть, опуститься на колени, сесть и подняться в основную стойку, не выпуская палку из рук и не меняя хвата. Выполняют переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Выполняют ведение большого мяча, удары мяча об пол перед собой, прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями.</p> |
|--|--|--|--|

Модуль «Легкая атлетика»

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся

(например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться.

Беговые упражнения

Не планируются

Не планируются

Описывают технику бега на длинные дистанции. Демонстрируют (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику бега на длинные дистанции. Описывают технику бега на короткие дистанции. Демонстрируют (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику бега на короткие дистанции во

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>время учебных забегов.</p> <p>Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.</p> <p>Отбирают и выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) легкоатлетические упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений.</p> <p>Описывают технику гладкого равномерного</p> |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>бега, определяют ее отличие от техники спринтерского бега, анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Описывают технику передачи эстафетной палочки, анализируют правильность ее выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности. Выполняют бег на средние и длинные</p> |
|--|--|--|

| | | | |
|----------------------------------|--|--|--|
| | | | дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. |
| Упражнения в метании малого мяча | Описывают технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Удерживают и (по возможности) кидают мяч из удобного специально подобранного положения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). | Описывают технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Демонстрируют (из положения сидя, дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику метания малого мяча из положения сидя в вертикальную мишень. | Описывают технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Демонстрируют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень. Отбирают и выполняют |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>Отбирают и выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.</p> <p>Анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Описывают технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализируют правильность ее выполнения, находят ошибки</p> | <p>(дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.</p> <p>Метать малый мяч точно в движущуюся мишень.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Демонстрируют (дифференцированно в зависимости от</p> |
|--|--|---|--|

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | <p>и способы их исправления. Демонстрируют технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат). Выполняют описание техники метания малого мяча по летящему большому мячу, анализируют правильность ее выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Метают малый мяч точно в летящий большой мяч. Выполняют</p> | <p>двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Описывают технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализируют правильность ее выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на</p> |
|--|--|--|---|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>подводящие упражнения для самостоятельного освоения.</p> <p>Планируют индивидуальные занятия с учетом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность.</p> | <p>максимальный результат).</p> <p>Выполняют описание техники метания малого мяча по летящему большому мячу, анализируют правильность ее выполнения, находят ошибки и способы их исправления.</p> <p>Метают малый мяч точно в летящий большой мяч.</p> <p>Выполняют подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча.</p> <p>Планируют индивидуальные занятия с учетом своих спортивных</p> |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | достижений в метании малого мяча на дальность. |
| Модуль «Спортивные игры» | | | |
| Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться. | | | |
| Баскетбол (баскетбол на колясках) | | | |
| | Предъявляют знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. | Предъявляют знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. | Предъявляют знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. |
| Ловля и передача мяча двумя руками от груди | Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность | Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность | Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность |

| | | | |
|--------------|---|---|--|
| | <p>выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в положении сидя (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) и /или удержание мяча двумя руками и отпускание мяча (бросание) (в том числе с помощью ассистента) в форме пассивной деятельности.</p> | <p>выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в положении сидя (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> | <p>выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Предъявляют технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> |
| Ведение мяча | Не планируется | Описывают технику ведения баскетбольного мяча, анализируют | Описывают технику ведения баскетбольного мяча, анализируют |

| | | | |
|--|-----------------------|--|---|
| | | <p>правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Выполняют отбивание мяча в положении сидя, принимают участие в эстафетах (используя положение сидя), (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> | <p>правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Выполняют ведение мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты), (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> |
| <p>Бросок мяча двумя руками от груди*</p> <p>*При организации обучения игры в баскетбол на колясках коляски должны соответствовать</p> | <p>Не планируется</p> | <p>Описывают технику броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Выполняют из положения сидя бросок мяча</p> | <p>Описывают технику броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Выполняют бросок мяча двумя руками</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>специальным спортивным требованиям.</p> | | <p>двумя руками и/или одной рукой от груди в положении сидя (дифференцирова нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Демонстрируют технику ведения мяча (сидя на коляске), используют ведение мяча с изменением направления движения в игровой деятельности. Демонстрируют из положения сидя технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками в условиях игровой</p> | <p>и/или одной рукой от груди (дифференцирова нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Описывают технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрируют ее в процессе игровой деятельности. Демонстрируют технику ведения мяча, используют ведение мяча с изменением направления движения в игровой деятельности. Демонстрируют технику и результативность броска мяча в</p> |
|--|--|--|---|

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>деятельности. Описывают технику передачи мяча освоенными способами, анализируют правильность ее исполнения, находят ошибки и способы их исправления. Характеризуют особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий. Используют передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности. Используют игру в баскетбол на колясках как средство организации</p> | <p>корзину двумя руками в условиях игровой деятельности. Описывают технику передачи мяча освоенными способами, анализируют правильность ее исполнения, находят ошибки и способы их исправления. Характеризуют особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий. Используют передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности. Используют игру</p> |
|--|--|---|--|

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | <p>активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполняют правила игры в баскетбол на колясках в процессе учебной соревновательной деятельности.</p> <p>Взаимодействуют с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделируют технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p> <p>Проявляют дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> | <p>в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполняют правила игры в баскетбол в процессе учебной соревновательной деятельности.</p> <p>Взаимодействуют с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделируют технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p> <p>Проявляют дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и</p> |
|--|--|---|---|

| | | | |
|-------------------------------------|--|---|--|
| | | Взаимодействую т с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры. | игрокам своей команды. Взаимодействую т с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры. |
| Волейбол (волейбол сидя) | | | |
| | Предъявляют знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. Предъявляют знания правил и особенностей организации игры в волейбол сидя. | | |
| Футбол | | | |
| | Предъявляют знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. | | |
| Бочча | | | |
| История и развитие игры бочча | Предъявляют знания по истории становления и развития бочча как | Предъявляют знания по истории становления и развития бочча как | Предъявляют знания по истории становления и развития бочча как |

| | паралимпийского вида спорта. | паралимпийского вида спорта. | паралимпийского вида спорта. |
|--------------------|--|--|--|
| Правила игры бочча | <p>Демонстрируют знание правил игры.</p> <p>Знают основную терминологию игры, характеризуют основные игровые действия, разрешенные правилами игры.</p> <p>Предъявляют правила и обязанности игроков.</p> <p>Определяют роль капитана команды, его права и обязанности.</p> <p>Характеризуют значение спортивных соревнований.</p> <p>Характеризуют особенности организации и</p> | <p>Демонстрируют знание правил игры.</p> <p>Знают основную терминологию игры, характеризуют основные игровые действия, разрешенные правилами игры.</p> <p>Предъявляют правила и обязанности игроков.</p> <p>Определяют роль капитана команды, его права и обязанности.</p> <p>Характеризуют значение спортивных соревнований.</p> <p>Характеризуют особенности организации и</p> | <p>Демонстрируют знание правил игры.</p> <p>Знают основную терминологию игры, характеризуют основные игровые действия, разрешенные правилами игры.</p> <p>Предъявляют правила и обязанности игроков.</p> <p>Определяют роль капитана команды, его права и обязанности.</p> <p>Характеризуют значение спортивных соревнований.</p> <p>Характеризуют особенности организации и</p> |

| | | | |
|------------------------|--|---|---|
| | <p>проведения соревнований по бочча, виды соревнований. Характеризуют индивидуальные, парные и командные зачеты. Называют оборудование для игры бочча: мячи для бочча, измеряющее устройство, табло, таймер, контейнер, красный/синий цветной индикатор, корт.</p> | <p>проведения соревнований по бочча, виды соревнований. Характеризуют матчи по дисциплинам. Называют оборудование для игры бочча: мячи для бочча, измеряющее устройство, табло, таймер, контейнер, красный/синий цветной индикатор, корт.</p> | <p>проведения соревнований по бочча, виды соревнований. Характеризуют матчи по дисциплинам. Называют оборудование для игры бочча: мячи для бочча, измеряющее устройство, табло, таймер, контейнер, красный/синий цветной индикатор, корт.</p> |
| Техника безопасности | Характеризуют требования к одежде и правила поведения в игре. | Характеризуют требования к одежде и правила поведения в игре. | Характеризуют требования к одежде и правила поведения в игре. |
| Техническая подготовка | Знают исходное положение, в котором должен стоять игрок. Принимают различные | Знают исходное положение, в котором должен стоять игрок. Принимают различные | Знают исходное положение, в котором должен стоять игрок. Принимают различные |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | <p>исходные положения, удерживая мяч в руках. Выполняют упражнение: хват, захват, знают и выполняют способы держания шара. Катают шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват. Выполняют бросание мяча рукой (при двустороннем захвате и действием толчка от груди, с использованием маятникового раскачивания или другим способом с использованием силы тяжести</p> | <p>исходные положения, удерживая мяч в руках. Выполняют упражнение: хват, захват, знает и выполняет способы держания шара. Катают шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват. Выполняют бросание мяча рукой или ногой (при двустороннем захвате и действием толчка от груди, с использованием маятникового раскачивания или другим способом с использованием</p> | <p>исходные положения, удерживая мяч в руках. Выполняют упражнение: хват, захват, знают и выполняют способы держания шара. Катают шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват. Выполняют бросание мяча рукой или ногой (при двустороннем захвате и действием толчка от груди, с использованием маятникового раскачивания или другим способом с использованием</p> |
|--|--|---|---|

| | | | |
|--|---|--|---|
| | при выпуске, таким как дартс/сверху или бросок от груди). | силы тяжести при выпуске, таким как дартс/сверху или бросок от груди). | силы тяжести при выпуске, таким как дартс/сверху или бросок от груди). |
| Настольный теннис | | | |
| История и развитие игры в настольный теннис | Предъявляют знания по истории становления и развития настольного тенниса как паралимпийского вида спорта. | | |
| Оборудование и инвентарь | Характеризуют используемый в игре инвентарь, знают и предъявляют его историческую модификацию. | | |
| Основные технические приемы | Не планируется | Знают и принимают исходные положения (стойки в положении сидя) в зависимости от индивидуальных особенностей: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя. Характеризуют способы держания ракетки и выбирают | Знают и принимают исходные положения (стойки) в зависимости от индивидуальных особенностей: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя. Характеризуют способы держания ракетки и выбирают удобный для |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | <p>удобный для наибольшей маневренности. Характеризуют и используют различные замахи ракеткой: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный. Описывают технику и выполняют вынос ракетки на мяч момент удара по входящему мячу, завершение удара с протягиванием ракетки вдоль стола. Характеризуют и выполняют с учетом индивидуальных особенностей заболевания</p> | <p>наибольшей маневренности. Характеризуют и используют различные замахи ракеткой: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный. Описывают технику и выполняют вынос ракетки на мяч момент удара по входящему мячу, завершение удара с протягиванием ракетки вдоль стола. Характеризуют и выполняют подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», удары по</p> |
|--|--|---|---|

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | <p>подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка», удар с верхним вращением – «накат», удар «топ-спин» – сверхкрученный удар. Демонстрируют совершенствован ие подачи: по диагонали; «восьмерка»; в один угол стола; по подставке справа; по подрезке справа; топ-спин справа по подрезке справа; топ-спин</p> | <p>теннисному мячу: удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка», удар с верхним вращением - «накат», удар «топ-спин» - сверхкрученный удар. Демонстрируют совершенствован Демонстрируют совершенствован ие подачи: по диагонали; «восьмерка»; в один угол стола; по подставке справа; по подрезке справа; топ-спин справа по подрезке справа; топ-спин слева по подрезке слева. Демонстрируют</p> |
|--|--|---|---|

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | <p>слева по подрезке слева.</p> <p>Демонстрируют совершенствован ие техники приема и ударов: атакующий, завершающий, заторможенный укороченный, отличающиеся по длине полета мяча (короткие, средние, длинные), по высоте подскока на стороне противника (ниже уровня стола, ниже уровня сетки, средние, высокие).</p> <p>Характеризуют и демонстрируют самостоятельную игру в настольный теннис.</p> | <p>совершенствован ие техники приема и ударов: атакующий, завершающий, заторможенный укороченный, отличающиеся по длине полета мяча (короткие, средние, длинные), по высоте подскока на стороне противника (ниже уровня стола, ниже уровня сетки, средние, высокие).</p> <p>Характеризуют и демонстрируют самостоятельную игру в настольный теннис.</p> |
| <i>Модуль «Лыжная подготовка»</i> | | | |

| | | | |
|---|---|-----------------------|---|
| <p>Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться.</p> | | | |
| <p>История и становление лыжного спорта</p> | <p>Знают историю становления и развития лыжного спорта. Раскрывают роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.</p> | | |
| <p>Передвижение на лыжах</p> | <p>Не планируется</p> | <p>Не планируется</p> | <p>Описывают технику передвижения на лыжах, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют передвижение на лыжах во время прохождения учебной дистанции (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских</p> |

| | | | |
|-------------------------|----------------|----------------|---|
| | | | рекомендаций). |
| Повороты, стоя на лыжах | Не планируется | Не планируется | Описывают технику поворотов на лыжах, анализируют правильность исполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют технику поворотов на лыжах во время прохождения учебной дистанции (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). |
| Подъем на лыжах | Не планируется | Не планируется | Описывают технику подъемов на лыжах различными способами, |

| | | | |
|----------------|----------------|----------------|--|
| | | | <p>анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Выполняют подъем на лыжах во время прохождения учебной дистанции (дифференцирова нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> |
| Спуск на лыжах | Не планируется | Не планируется | <p>Выполняют правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор.</p> <p>Описывают технику спуска с горы, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые</p> |

| | | | |
|---------------------|--|--|--|
| | | | <p>ошибки.</p> <p>Выполняют спуск с невысокой пологой горы (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> |
| Торможение на лыжах | | | <p>Описывают технику торможения, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Используют торможение во время прохождения учебной дистанции (дифференцировано в зависимости от двигательных</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | | возможностей и медицинских рекомендаций). |
| Модуль «Плавание» | | | |
| <p>Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Уроки проводятся с учетом индивидуальных особенностей обучающегося с НОДА, направлены на коррекцию двигательных нарушений, профилактику сопутствующих заболеваний. Деятельность обучающихся со средней и тяжелой степенью двигательных нарушений организуется индивидуально, обязательно с присутствием в воде ассистента.</p> | | | |
| История развития плавания, в том числе как оздоровительной процедуры и вида спорта | <p>Демонстрируют знания по истории плавания, об особенностях организации соревнований для спортсменов с НОДА. Знают имена выдающихся отечественных пловцов – паралимпийских чемпионов. Характеризуют оздоровительное плавание как специфический вид занятий физической культурой для лиц с НОДА. Понимают необходимость систематичности занятий плаванием, используют занятия плаванием как двигательную нагрузку и оздоровительную процедуру.</p> | | |
| Техника безопасности и правила поведения на воде | <p>Характеризуют и выполняют правила техники безопасности в бассейне и выполняют требования особенностей организации бытовой деятельности при подготовке к бассейну во время гигиенических процедур.</p> | | |
| Техническая подготовка | Описывают технику выполнения и выполняют (с | Описывают технику выполнения и выполняют (с | Описывают технику выполнения и выполняют: |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>требуемой необходимой помощью ассистента): «скольжение» (глубина от бедер до груди); свободное лежание на воде в положении на груди и на спине с опорой и без, в группе и индивидуально, скольжение по поверхности воды с опорой и без; скольжение на груди и на спине с отталкиванием от дна или от стенки бассейна; продвижение и ориентирование под водой с использованием различных вспомогательных снарядов и</p> | <p>требуемой необходимой помощью ассистента): «скольжение» (глубина от бедер до груди); свободное лежание на воде в положении на груди и на спине с опорой и без, в группе и индивидуально, скольжение по поверхности воды с опорой и без; скольжение на груди и на спине с отталкиванием от дна или от стенки бассейна; продвижение и ориентирование под водой с использованием различных вспомогательных снарядов и</p> | <p>«скольжение» (глубина от бедер до груди); свободное лежание на воде в положении на груди и на спине с опорой и без, в группе и индивидуально, скольжение по поверхности воды с опорой и без; скольжение на груди и на спине с отталкиванием от дна или от стенки бассейна; продвижение и ориентирование под водой с использованием различных вспомогательных снарядов и предметов; имитационные упражнения на суше:</p> |
|--|---|---|--|

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>предметов; имитационные упражнения на суше: попеременные ударные движения ногами в положении на груди и на спине с опорой и без; контролируемое дыхание; техника плавания кролем; техника плавания кролем на спине; старт с воды; повороты. Самостоятельно проплывают вольным стилем учебную дистанцию. Пронимают участие в организованных в воде различных эстафетах.</p> | <p>предметов; имитационные упражнения на суше: попеременные ударные движения ногами в положении на груди и на спине с опорой и без; контролируемое дыхание; техника плавания кролем; техника плавания кролем на спине; старт с воды; повороты. Самостоятельно проплывают вольным стилем учебную дистанцию. Пронимают участие в организованных в воде различных эстафетах.</p> | <p>попеременные ударные движения ногами в положении на груди и на спине с опорой и без; согласование движений рук и ног; контролируемое дыхание; согласование движений рук, ног с дыханием; техника плавания кролем; техника плавания кролем на спине; старт с воды; повороты. Самостоятельно проплывают вольным стилем учебную дистанцию. Пронимают участие в организованных в воде различных эстафетах.</p> |
|--|---|---|---|

3.5. Тематическое планирование

Планирование и распределение содержания материала по классам (годам обучения) производится в конкретной рабочей программе, разрабатываемой для обучающихся с НОДА (в некоторых случаях – подгруппы обучающихся с НОДА с одинаковой степенью двигательных нарушений).

Для обучающихся с НОДА учитель АФК может разрабатывать индивидуальный план физкультурных занятий с учетом медицинских показаний и противопоказаний.

Примерный тематический план (вариант АООП ООО НОДА 6.1)

| № | Разделы и темы | Год обучения на уровне основного общего образования / Классы | | | | |
|---|--|--|-----|-----|-----|-----|
| | | 1/5 | 2/6 | 3/7 | 4/8 | 5/9 |
| | | Количество часов (уроков) | | | | |
| I. Знания о физической культуре | | | | | | |
| 1. | История физической культуры и адаптивной физической культуры | В процессе обучения | | | | |
| 2. | Физическая культура человека (в том числе адаптивная) | В процессе обучения | | | | |
| 3. | Организация самостоятельных занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой | В процессе обучения | | | | |
| II. Способы физкультурной деятельности | | | | | | |
| 4. | Самостоятельные занятия | В процессе обучения | | | | |
| 5. | Самостоятельные игры и развлечения | В процессе обучения | | | | |
| 6. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе обучения | | | | |
| III. Физическое совершенствование | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|---|------------|------------|------------|------------|
| 7. | Гимнастика с элементами корректирующей гимнастики | Определяется индивидуальным учебным графиком с учетом двигательных возможностей, медицинских показаний и противопоказаний | | | | |
| 8. | Легкая атлетика | | | | | |
| 9. | Спортивные игры | | | | | |
| 10. | Лыжная подготовка | | | | | |
| 11. | Плавание | | | | | |
| Всего часов (уроков) в учебный год | | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |
| Всего часов за весь период обучения: | | 510 | | | | |

Примерный тематический план (вариант АООП ООО НОДА 6.2)

| № | Разделы и темы | Год обучения на уровне основного общего образования / Классы | | | | | |
|---|---|--|-----|-----|-----|-----|------|
| | | 1/5 | 2/6 | 3/7 | 4/8 | 5/9 | 6/10 |
| | | Количество часов (уроков) | | | | | |
| I. Знания о физической культуре | | | | | | | |
| 1. | История физической культуры и адаптивной физической культуры | В процессе обучения | | | | | |
| 2. | Физическая культура человека (в том числе адаптивная) | В процессе обучения | | | | | |
| 3. | Организация самостоятельных занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой | В процессе обучения | | | | | |
| II. Способы физкультурной деятельности | | | | | | | |
| 4. | Самостоятельные занятия | В процессе обучения | | | | | |
| 5. | Самостоятельные игры и развлечения | В процессе обучения | | | | | |
| 6. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе обучения | | | | | |

| III. Физическое совершенствование | | | | | | |
|--|--|---|------------|------------|------------|------------|
| 7. | Гимнастика с элементами корректирующей гимнастики | Определяется индивидуальным учебным графиком с учетом двигательных возможностей, медицинских показаний и противопоказаний | | | | |
| 8. | Легкая атлетика | | | | | |
| 9. | Спортивные игры | | | | | |
| 10. | Лыжная подготовка | | | | | |
| 11. | Плавание | | | | | |
| | Всего часов (уроков) в учебный год | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |
| | Всего часов за весь период обучения: | 612 | | | | |

3.6. Оценка достижений обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата по адаптивной физической культуре

Обучающиеся с НОДА в 5–8-х классах оцениваются по системе «зачет – незачет».

Оценивание достижений обучающихся с НОДА 9–10-х классов, происходит путем выставления отметки по 3-балльной системе: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно).

При выставлении отметки учитывается старание обучающегося с НОДА, его физическая подготовка, способности, особенности заболевания, двигательные ограничения.

Основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкую мотивацию обучающихся с НОДА к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей (положительная мотивация фиксируется учителем, если обучающийся с НОДА даже не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корректирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области адаптированной физической культуры).

Основные принципы безотметочного обучения.

Критериальность – в основу содержательного контроля и оценки положены однозначные и предельно четкие критерии, выработанные совместно с обучающимися с НОДА.

Приоритет самооценки – заключается в формировании способности обучающихся с НОДА самостоятельно оценивать результаты своей учебной деятельности. Для выработки адекватной самооценки необходимо осуществлять сравнение двух самооценок обучаемых – прогностической и ретроспективной (оценки предстоящей и выполненной работы). Самооценка обучающегося с НОДА должна предшествовать оценке учителя.

Непрерывность – учитывает непрерывный характер процесса обучения и предполагает переход от традиционного понимания оценки как фиксатора конечного результата к оцениванию процесса движения к нему. При этом обучающийся с НОДА получает право на ошибку, исправление которой считается прогрессом в обучении.

Гибкость и вариативность инструментария оценки подразумевает использование разнообразных видов оценочных шкал, позволяющих гибко реагировать на прогресс или регресс в успеваемости и развитии обучающегося с НОДА.

Сочетание качественной и количественной составляющих оценки: качественная составляющая обеспечивает всестороннее видение способностей обучающихся с НОДА, позволяет отражать такие важные характеристики, как коммуникативность, умение работать в группе, отношение к предмету, уровень прилагаемых усилий, индивидуальный стиль мышления и т. д. Количественная – позволяет выстраивать шкалу индивидуального прогресса обучающихся с НОДА, сравнивать настоящие успехи обучающегося с его предыдущими достижениями, сопоставлять полученные результаты с нормативными критериями. Сочетание качественной и количественной составляющих оценки дает наиболее полную и общую картину динамики развития каждого обучающегося с НОДА с учетом его индивидуальных особенностей.

Естественность процесса контроля и оценки – в целях снижения стресса и напряжения обучающихся с НОДА контроль и оценка должны проводиться в естественных условиях.

Никакому оцениванию не подлежат следующие виды деятельности: темп работы обучающегося с НОДА на уроке; личностные качества обучающихся с НОДА; своеобразие их двигательного развития и психических процессов (особенности памяти, внимания, восприятия и т. д.).

Текущая и промежуточная аттестация обучающихся безотметочного обучения по системе «зачет – незачет» включает в себя:

- поурочное оценивание по системе «зачет – незачет», которое фиксируется учителем в дневнике обучающегося с НОДА и/или личных записях учителя;

- тематическое оценивание по системе «зачет – незачет», которое фиксируется учителем в журнале в форме записи «ЗЧ» или «НЗ»;

- четвертное оценивание с выставлением результата в электронном журнале «ЗЧ» или «НЗ»;

- годовое оценивание с выставлением результата в журнале «ЗЧ» или «НЗ», учитывая результаты по четвертям.

«Зачет» по АФК обучающийся с НОДА получает при выполнении следующих условий:

- систематически посещает занятия;

- выполняет правила безопасного поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в бассейне;

- соблюдает гигиенические правила и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений на уроке;

- на уроках демонстрирует положительные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти;

– владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими (в зависимости от особенностей двигательного развития) знаниями в области адаптивной физической культуры.

«Незачет» по АФК обучающийся с НОДА получает в зависимости от следующих условий:

– систематически допускает пропуски уроков без уважительной причины (более 60% от фактически проведенных занятий) как проявление сознательного отказа от занятий АФК;

– не демонстрирует положительных сдвигов в формировании навыков с учетом индивидуальных особенностей.

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся с НОДА в 9–10-х классах по АФК.

Достижения обучающихся с НОДА 9–10-х классов оцениваются на уроках АФК **на отметку 5 (отлично)** в зависимости от следующих конкретных условий и с учетом отнесения к подгруппе двигательных нарушений:

1) Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе легкой степени двигательных нарушений:

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках;

- соблюдает гигиенические правила и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений;

- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия;

- владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры;

- выполняет все теоретические и практические задания учителя, оказывает посильную помощь в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий.

2) Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе средней степени двигательных нарушений:

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках;
- соблюдает гигиенические правила и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений;
- владеет достаточными навыками, теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры;
- на уроках демонстрирует положительные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия;
- выполняет большинство теоретических и практических заданий учителя.

3) Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе тяжелой степени двигательных нарушений:

- мотивирован к занятиям физическими упражнениями; стремится к самостоятельной доступной физической активности; овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой.

Обучающиеся с НОДА 9–10-х классов оцениваются на уроках АФК **на отметку 4 (хорошо)** в зависимости от следующих конкретных условий и с учетом отнесения к подгруппе двигательных нарушений:

1) Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе легкой степени двигательных нарушений:

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе; соблюдает гигиенические требования и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений;
- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия;

- владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры;

- выполняет большинство теоретических и практических заданий учителя.

2) Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе средней степени двигательных нарушений:

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе; соблюдает гигиенические требования и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений;

- на уроках демонстрирует положительные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия;

- владеет достаточными навыками, теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры;

- выполняет большинство теоретических и практических заданий учителя.

3) Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе тяжелой степени двигательных нарушений:

- мотивирован к занятиям физическими упражнениями, однако не проявляет самостоятельности в овладении доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры.

Обучающиеся с НОДА 9–10-х классов оцениваются на уроках АФК **на отметку 3 (удовлетворительно)** в зависимости от следующих конкретных условий и с учетом отнесения к подгруппе двигательных нарушений:

1) Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе легкой степени двигательных нарушений:

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках;

- соблюдает гигиенические требования и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений;

- продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти и/или полугодия;

- частично выполняет теоретические или практические задания учителя.

2) Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе средней степени двигательных нарушений:

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках;

- соблюдает гигиенические требования при выполнении спортивных упражнений;

- продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти и/или полугодия;

- частично выполняет теоретические или практические задания учителя.

3) Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе тяжелой степени двигательных нарушений:

- слабо мотивирован к занятиям физическими упражнениями, частично овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры.

Отметка 2 (неудовлетворительно) обучающимся с НОДА не ставится.

Итоговое оценивание происходит на основе отметок, полученных обучающимся с НОДА по итогам четвертей (полугодий), годовой отметки.

При выставлении текущей отметки обучающимся с НОДА необходимо соблюдать особый такт, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала развитию обучающегося, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.

В аттестат об основном общем образовании обязательно выставляется отметка по адаптивной физической культуре.

3.7. Условия реализации программы

Условия реализации программы включают в себя особенности кадрового обеспечения, учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение.

Кадровое обеспечение

Для проведения занятий в форме уроков по адаптивной физической культуре с обучающимися НОДА учитель должен иметь профессиональное образование по направлению «адаптивная физическая культура», либо профессиональное педагогическое образование и профессиональную переподготовку по направлению «адаптивная физическая культура» и курсы повышения квалификации (не менее 144 часов) в области организации образовательной деятельности с обучающимися с НОДА.

Учебно-методическое обеспечение включает в себя комплект УМК по физической культуре для уровня основного общего образования, который включен в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в общеобразовательных организациях. Адаптация материала учебника и рабочей тетради производится учителем АФК с учетом индивидуальных особенностей развития обучающегося с НОДА.

Материально-техническое обеспечение

| № п/п | Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения | Необходимое количество | Примечание |
|---|---|---------------------------|------------|
| 1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | | |

| | | | |
|------|---|---|---|
| 1.1. | Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования | 1 | |
| 1.2. | Комплект примерных адаптированных программ основного общего образования обучающихся с НОДА | 1 | |
| 1.3. | Комплект рабочих адаптированных программы по АФК учреждения | 1 | |
| 1.4. | Учебно-методический комплекс по физической культуре | 1 + количество обучающихся с НОДА на уровне основного общего образования | Учебники, рабочие тетради, методические материалы и разработки, комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек |
| 1.5. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому и паралимпийскому движению | 1 | В составе библиотечного фонда |
| 1.6. | Методические издания по | 1 | В составе |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | физической культуре для учителей | | библиотечного фонда |
| 1.7. | Методические издания по особенностям организации образовательной деятельности с обучающимися с НОДА | 1 | В составе библиотечного фонда |
| 2. Демонстрационные печатные пособия | | | |
| 2.1. | Плакаты методические | 1 | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| 2.2. | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и паралимпийского движения | 1 | |
| 3. Экранно-звуковые пособия | | | |
| 3.1. | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | 1 | |
| 3.2. | Аудиозаписи | 1 | Для проведения гимнастических комплексов, |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | | | обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
| 4. Технические средства обучения | | | |
| 4.1. | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | 1 | Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей |
| 4.2. | Радиомикрофон | 1 | |
| 4.3. | Мегафон | 1 | |
| 4.4. | Мультимедийный компьютер | 1 | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. |

| | | | |
|--|---------------------------------|---|---|
| | | | Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных) |
| 4.5. | Сканер | 1 | Могут входить в материально-техническое оснащение образовательной организации |
| 4.6. | Принтер лазерный | 1 | |
| 4.7. | Копировальный аппарат | 1 | |
| 4.8. | Цифровая видеокамера | 1 | |
| 4.9. | Цифровая фотокамера | 1 | |
| 4.10. | Мультимедиапроектор | 1 | |
| 4.11. | Экран (на штативе или навесной) | 1 | |
| 5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | | |
| 5.1. | Стенка гимнастическая | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.2. | Скамейка гимнастическая жесткая | По количеству | |

| | | | |
|-------|---------------------------------------|---|---|
| | | обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.3. | Скамейка гимнастическая мягкая | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.4. | Комплект навесного оборудования | 1 | В комплект входят мишени для метания |
| 5.5. | Скамья атлетическая вертикальная | 1 | |
| 5.6. | Скамья атлетическая наклонная | 1 | |
| 5.7. | Вибрационный тренажер М.Ф. Агашина | 1 | |
| 5.8. | Коврик гимнастический | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.9. | Маты гимнастические | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.10. | Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг) | По количеству обучающихся | |

| | | | |
|-------|--|---|--|
| | | с НОДА на 1 уроке | |
| 5.11. | Мяч малый (теннисный) | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.12. | Мяч малый (мягкий) | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.13. | Палка гимнастическая | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.14. | Обруч гимнастический | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.15. | Коврики массажные | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.16. | Секундомер настенный с защитной сеткой | 1 | |

| | | | |
|-------|---|---|--|
| 5.17. | Сетка для переноса малых мячей | 1 | |
| 5.18. | Флажки разметочные на опоре | 1 комплект | |
| 5.19. | Лента финишная | 1 | |
| 5.20. | Комплект баскетбольных щитов с кольцами и сеткой | 1 | |
| 5.21. | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.22. | Мячи баскетбольные | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.23. | Сетка для переноса и хранения баскетбольных мячей | 1 | |
| 5.24. | Жилетки игровые с номерами | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.25. | Табло перекидное | 1 | |
| 5.26. | Ворота для минифутбола | 2 | |
| 5.27. | Сетка для ворот мини-футбола | 2 | |

| | | | |
|-------|--|---|---|
| 5.28. | Мячи футбольные | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.29. | Палатки туристские (двухместные) | 1 | |
| 5.30. | Рюкзаки туристские | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.31. | Комплект туристский бивуачный | 1 | |
| 5.32. | Комплект оборудования для игры в бочча | 1 | |
| 5.33. | Доска наклонная ребристая | 1 | |
| 5.34. | Канат | 1 | |
| 5.35. | Пульсометр | 1 | Могут входить в материально-техническое оснащение образовательной организации |
| 5.36. | Шагомер электронный | 1 | |
| 5.37. | Комплект динамометров ручных | 1 | |
| 5.38. | Динамометр становой | 1 | |
| 5.39. | Ступенька универсальная | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.40. | Тонометр автоматический | 1 | |

| | | | |
|-------|----------------------------------|-----------------------|---|
| 5.41. | Весы медицинские с ростомером | 1 | |
| 5.42. | Аптечка медицинская | 1 | |
| 5.43. | Спортивный зал игровой | 1 | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 5.44. | Спортивный зал гимнастический | 1 | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 5.45. | Зоны рекреации | На группу обучающихся | Для проведения динамических пауз (перемен) |
| 5.46. | Кабинет учителя | 1 | Включает в себя |

| | | | |
|---------------------------------|--|---|---|
| | | | рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 5.47. | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| 5.48. | Легкоатлетическая дорожка | 1 | |
| 5.49. | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | 1 | |
| 5.50. | Площадка игровая баскетбольная | 1 | |
| 5.51. | Лыжная трасса | 1 | С небольшими отлогими склонами |
| Специальное оборудование | | | |
| | Гимнастические маты Татами для занятий на полу Мячи гимнастические Фитболы Медицинболы Утяжелители Мешки с песком (0,5–2 кг) Эластичные ленты Мягкие модули различной формы и размера Напольные брусья Степ-платформы Мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный) Вертикализаторы (динамические, коленопорные) Ходунки, заднеопорные ходунки, трости | | |

| | |
|--|---|
| | Опоры для сидения, приспособления для укладок Метроном (или иной источник ритмичного звука) Оборудование для бассейна (подъемник, подвесная система, инвентарь для плавания) |
|--|---|

При наличии бассейна – дополнительно оборудование для бассейна, включая подъемник для инвалидов, подвесную систему, инвентарь для плавания.

4. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата на уровне среднего общего образования

4.1. Пояснительная записка

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее – Программа, Примерная рабочая программа) разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы среднего общего образования обучающихся с НОДА.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413; Примерной основной образовательной программой среднего общего образования (утв. решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Задачи реализации программы, представленные в разделе «Общие положения», на уровне среднего общего образования дополняются следующими задачами:

- развитие потребности в самостоятельных занятиях адаптивной физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие физических способностей, создание условий для занятий адаптивным спортом и самореализации в этой сфере.

Принципы и подходы к реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» представлены в разделе «Общие положения».

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта обучающихся с НОДА и вырабатывается умение применять наработанные умения в различных условиях. Углубляется начатая на предыдущих этапах работа по закреплению у юношей и девушек с нарушениями опорно-двигательного аппарата потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом адаптивного спорта, формированию у них адекватной самооценки (в том числе с учетом двигательных ограничений). При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, а также возрастные и половые особенности накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса обучающихся с НОДА.

4.2. Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Адаптивная физическая культура» является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом среднего общего образования отводится по 3 часа в неделю. Из расчета 35 учебных недель общее количество часов за 2 года обучения составляет 210 часов (по 105 часов ежегодно).

В расписании дополнительно (помимо 3 уроков АФК в неделю) могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками, а также занятия реабилитационной (абилитационной) направленности за счет часов

внеурочной деятельности, в том числе индивидуальные. Количество часов на каждого обучающегося с НОДА определяется школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом с учетом медицинских рекомендаций в зависимости от тяжести двигательного нарушения.

4.3. Планируемые результаты программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для обучающихся с НОДА на уровне среднего общего образования направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

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

Личностные результаты освоения программы:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России на примере истории национальных видов спорта и народных игр, гордости за спортивные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной спортивной деятельности;

- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Адаптивная физическая культура»;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, спортивной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом как условию успешной жизнедеятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью – как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- готовность адекватно оценивать свое поведение и поступки во время проведения занятий адаптивной физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по адаптивному спорту;
- готовность адекватно оценивать собственные возможности и ограничения здоровья;

– готовность проявлять самостоятельность в быту, использовать навыки самостоятельного и безопасного передвижения в незнакомом пространстве с применением специального оборудования.

Метапредметные результаты освоения программы характеризуют сформированность у обучающихся с НОДА межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способность использовать их в познавательной и социальной практике. Обладание этими универсальными действиями и способностями проявляется в готовности осуществлять самостоятельное планирование учебной деятельности по адаптивной физической культуре, организовывать сотрудничество с педагогами и сверстниками, выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, участвовать в учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности. В число основных метапредметных результатов входят:

– умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности, самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность, использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов, выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

– умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе занятий АФК и адаптивным спортом, учитывать позиции других участников спортивной деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и практической деятельности в области АФК и спорта, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

– умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

– владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения программы

Предметные результаты проявляются в опыте использования ценностей адаптивной физической культуры в удовлетворении индивидуальных интересов обучающихся с НОДА в физической активности, физическом совершенствовании, укреплении здоровья и оптимизации жизнедеятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах ведения здорового образа жизни, умениях проводить занятия адаптивной физической культурой, организовывать отдых и досуг, активно включаясь в игровую и соревновательную деятельность. Достижению предметных результатов активно содействует включение обучающихся с НОДА в проектную деятельность, навыки которой формировались на уровне основного общего образования. На уровне среднего общего образования целесообразно расширить тематику научно-исследовательской (поисковой) проектной деятельности, в рамках которой должны учитываться не только индивидуальные цели и проблемы обучающихся с НОДА, но и коллективные (сохраняется общность цели, интерес в получении коллективного результата). Так, в качестве содержания коллективной проектной деятельности старшеклассников с НОДА может выступать эффективная

подготовка команды класса, школы к спортивным соревнованиям, где коллективный результат будет определяться подготовкой и участием каждого.

Предметные результаты освоения базового курса адаптивной физической культуры отражают:

– умение осознанно использовать разнообразные формы и виды адаптивной физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом двигательных возможностей;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями из различных оздоровительных систем адаптивной физической культуры, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов адаптивного спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности с учетом собственных двигательных особенностей.

4.4. Содержание программы

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»;
- Модуль «Плавание»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;

- Модуль «Спортивные игры»;
- Модуль «Лыжная подготовка».

Следует учитывать, что некоторые модули могут быть включены в рабочую программу педагога только как теоретические (особенно для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений), некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Модуль «Лыжная подготовка» не планируется для обучающихся с тяжелой и средней степенью двигательных нарушений, поэтому может быть заменен на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики» или может быть введен дополнительный модуль «Лечебная физическая культура» (при наличии соответствующего кадрового обеспечения и лицензии на медицинскую деятельность). Следует учитывать, что уроки АФК для обучающихся с НОДА – это прежде всего возможность физической активности.

| Тема, содержание | Характеристика содержания и видов деятельности обучающихся с НОДА | | |
|--|---|--|--|
| | Для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений | Для обучающихся со средней степенью двигательных нарушений | Для обучающихся с легкой степенью двигательных нарушений |
| <i>Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»</i> | | | |
| Физическая культура как социальное явление. Адаптивная физическая | Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень адаптивной физической культуры общества | | |

| | |
|--|--|
| <p>культура как часть культуры общества и человека</p> | <p>и личности.</p> |
| <p>Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в профилактике вторичных заболеваний у людей с НОДА и укреплении здоровья</p> | <p>Готовят доклад о пользе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом для профилактики вторичных заболеваний у людей с НОДА и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье человека с инвалидностью; приводят доказательства пользы регулярных и правильно организованных и дозируемых с точки зрения медицинских рекомендаций физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма с учетом двигательных нарушений.</p> <p>Готовят сообщения и презентации по теме «Адаптивная физическая культура», включая информацию о ее основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также включая материалы из истории Паралимпийских игр.</p> |
| <p>Современное Паралимпийское и физкультурно-массовое движение для людей с НОДА</p> | <p>Раскрывают основные понятия, связанные с паралимпийским движением, Паралимпийскими играми, готовят доклады об истории Паралимпийских игр современности.</p> |
| <p>Организация и проведение спортивно-массовых</p> | <p>Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий в системе АФК и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях для людей с инвалидностью (цели и задачи соревнования,</p> |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>соревнований для людей с инвалидностью</p> | <p>руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачет, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки ее предоставления).</p> <p>Готовят доклад и презентацию «Соревнования для людей с НОДА».</p> | | |
| <p>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях АФК</p> | <p>Анализируют правила поведения и технику безопасности при занятиях адаптивной физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования с учетом двигательных ограничений; знают особенности использования собственных технических ассистивных средств, особенности</p> | <p>Анализируют правила поведения и технику безопасности при занятиях адаптивной физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования с учетом двигательных ограничений; знают особенности использования собственных технических ассистивных средств, правила эксплуатации</p> | <p>Анализируют правила поведения на занятиях АФК, правила эксплуатации спортивного оборудования с учетом двигательных ограничений; анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях АФК.</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | <p>проведения занятий АФК при пассивной деятельности, правила эксплуатации спортивного оборудования с учетом двигательных ограничений; анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях АФК.</p> | <p>спортивного оборудования с учетом двигательных ограничений; анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях АФК.</p> | |
| <p>Основные формы и виды физических упражнений</p> | <p>Анализируют понятие «физическое упражнение» в АФК, объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений для самостоятельных занятий с учетом двигательных нарушений и медицинских ограничений.</p> | | |
| <p>Самоорганизация физкультурной деятельности человека с НОДА</p> | <p>Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий АФК; объясняют</p> | <p>Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий АФК; объясняют</p> | <p>Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий АФК; объясняют</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | <p>преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают с ассистентом с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма.</p> | <p>преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.</p> | <p>преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.</p> |
| <p>Основы организации двигательного режима и соблюдение ортопедического режима</p> | <p>Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и нарушения режима двигательной активности; характеризуют индивидуальный ортопедический режим и условия его соблюдения.</p> | | |
| <p>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры</p> | <p>Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему.</p> | | |
| <p>Основные типы</p> | <p>Готовят сообщения и презентации по теме «Досуговая</p> | | |

| | | | |
|---|---|--|---|
| и формы активного отдыха людей с НОДА | <p>деятельность и активный отдых с использованием средств АФК для людей с НОДА».</p> <p>Объясняют роль и целевое назначение активного отдыха для жизнедеятельности современного человека с НОДА.</p> | | |
| Личная гигиена как компонент здорового образа жизни | <p>Готовят сообщения и презентации по теме «Личная гигиена как структурный компонент здорового образа жизни современного человека с НОДА».</p> <p>Раскрывают содержание основных правил личной гигиены и объясняют их оздоровительную направленность.</p> | | |
| <p>Модуль «Плавание»</p> <p>Распределение учебного материала поурочно производится исходя из контингента образовательной организации. Уроки проводятся с учетом индивидуальных особенностей обучающегося с НОДА, направлены на коррекцию двигательных нарушений, профилактику сопутствующих заболеваний. Деятельность обучающихся со средней и тяжелой степенью двигательных нарушений организуется индивидуально, обязательно с присутствием в воде ассистента.</p> | | | |
| Закрепление изученных способов плавания | Соблюдают правила техники безопасности в бассейне. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, совершенствуют ее с помощью ассистента с | Соблюдают правила техники безопасности в бассейне. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, совершенствуют ее самостоятельно с | Соблюдают правила техники безопасности в бассейне. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, совершенствуют ее самостоятельно, |

| | | | |
|-----------------------|---|--|--|
| | <p>учетом двигательных особенностей. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют с окружающими в процессе освоения плавательных упражнений; соблюдают правила техники безопасности.</p> | <p>учетом двигательных возможностей, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений; соблюдают правила техники безопасности.</p> | <p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений; соблюдают правила техники безопасности.</p> |
| Развитие выносливости | Проплывают вольным стилем учебную дистанцию | | |
| Развитие координации | Выполняют подготовительны | Выполняют подготовительны | Выполняют подготовительны |

| | | | |
|--------------------------------|---|---|--|
| <p>х способностей</p> | <p>е упражнения на суше с помощью ассистента. Участвуют в игровых и состязательных элементах в воде при специально организованных условиях.</p> | <p>е упражнения на суше самостоятельно. Участвуют в игровых и состязательных элементах в воде (например, имитация игры водное поло).</p> | <p>е упражнения на суше самостоятельно. Участвуют в игровых и состязательных элементах в воде (например, имитация игры водное поло).</p> |
| <p>Самостоятельные занятия</p> | <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях с ассистентом при решении задач физической и технической подготовки с учетом двигательных особенностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой и самочувствием во время этих занятий.</p> | <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки с учетом двигательных особенностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой и самочувствием во время этих занятий.</p> | <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> |

Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться.

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>Комплексы дыхательной гимнастики*</p> <p>*С учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике.</p> | <p>Объяснять значение дыхательной гимнастики.</p> <p>Выполнять дыхательные упражнения в специально подобранном положении (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> | <p>Объяснять значение дыхательной гимнастики.</p> <p>Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> | <p>Объяснять значение дыхательной гимнастики.</p> <p>Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> |
| <p>Гимнастика для профилактики нарушений зрения*</p> <p>*С учетом имеющихся</p> | <p>Объяснять значение упражнений для глаз.</p> <p>Выполнять упражнения для глаз (дифференцирова</p> | <p>Объяснять значение упражнений для глаз.</p> <p>Выполнять упражнения для глаз (дифференцирова</p> | <p>Объяснять значение упражнений для глаз.</p> <p>Выполнять упражнения для глаз (дифференцирова</p> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| противопоказан ий к глазодвигательн ым упражнениям. | нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). | нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). | нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). |
| Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений* *Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения | Объясняют значение упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания. С помощью ассистента принимают правильные | Объясняют значение удержания правильного положения тела, развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания. Раскрывают значение развития координации движений. Выполняют (дифференцирова | Объясняют значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания. Раскрывают значение развития координации движений. Выполняют (дифференцирова нно в зависимости от двигательных |

| | | | |
|-----------------------------------|---|--|---|
| <p>АФК с обучающимися с НОДА.</p> | <p>положения тела и отдельных его частей (укладки и фиксация определенных способов сидения, стояния, применяемых для тренировки в сохранении правильных положений тела – сохранение в течение определенного времени фиксированной позы в процессе исправления порочных положений) для нормализации обратной афферентации и моторики. С помощью ассистента используют технические средства для</p> | <p>нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом режиме с использованием рекомендованных технических средств передвижения. Выполняют приседание на всей ступне, стоя у опоры, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, стоя у опоры. Выполняют движения головой в разных направлениях. Удерживают голову в среднем</p> | <p>возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме. Сохраняют правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам). Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на</p> |
|-----------------------------------|---|--|---|

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>формирования правильного положения тела (вертикализатора, опор для сидения, приспособлений для укладок и т. д.).</p> <p>Принимать правильную осанку сидя (в том числе используя специальные приспособления), стоя в вертикализаторе (или с помощью ассистента) и сохранять эту позу в течение заданного времени (до 10 сек.). Выполнять подтягивание на руках с разогнутой головой лежа на животе на наклонной</p> | <p>положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены.</p> <p>Сохраняют правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам).</p> <p>Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой;</p> | <p>коленях, стоя с опорой;</p> <p>сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах.</p> <p>туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево.</p> <p>Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполняют переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой.</p> <p>Выполняют кружение на месте переступанием; удерживают</p> |
|--|---|---|---|

| | | | |
|--|--|---|---|
| | <p>плоскости. Выполнять упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Удерживают голову (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) в среднем положении в исходном положении стоя в вертикализаторе. Выполняют в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и</p> | <p>сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах. туловища вперед-назад, вправо-влево; повороты вправо-влево. Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполняют переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой. Выполняют кружение на месте переступанием; удерживают различные исходные</p> | <p>различные исходные положения на качающейся плоскости. Выполняют ходьбу по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх – вниз), по гимнастической скамейке. Выполняют с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м. Контролируют осанку в положении сидя,</p> |
|--|--|---|---|

| | | | |
|--|---|---|--------------|
| | <p>медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя (в том числе в специальных приспособлениях), сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед-назад, вправо-влево; повороты вправо-влево. Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполняют переворот на живот (на спину).</p> | <p>положения на качающейся плоскости. Выполняют ходьбу по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх-вниз), по гимнастической скамейке. Выполняют с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м. Принимают правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и</p> | <p>стоя.</p> |
|--|---|---|--------------|

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>сохранять ее до 10 сек.</p> <p>Подтягиваются на руках с разогнутой головой лежа на животе на наклонной плоскости.</p> <p>Выполняют упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника.</p> <p>Стоят у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками.</p> <p>Приседают с прямым туловищем и поднятой головой (опора</p> | |
|--|--|---|--|

| | | | |
|---|--|--|--|
| | | <p>руками на уровне груди).</p> <p>Выполняют упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки.</p> <p>Выполняют ходьбу с приспособлениями и для ходьбы на месте и с продвижением вперед с поднятой головой, выпрямленной осанкой</p> | |
| <p>Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах*</p> <p>*Необходимо</p> | <p>Объясняют значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в</p> | <p>Объясняют значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в</p> | <p>Объясняют значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p> | <p>суставах. Выполняют с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) упражнения для повышения амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей. Выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента движения головой в разных направлениях, одновременные движения руками вперед, назад, в</p> | <p>суставах. Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей (по возможности). Стоя у опоры, выполняют движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Выполняют</p> | <p>суставах. Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения лазания по гимнастической</p> |
|---|--|---|--|

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента в различных положениях (лежа на спине, на боку, сидя с использованием оборудования и т. д.) поочередное сгибание и разгибание рук, поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими (дифференцирова</p> | <p>поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими в положении сидя (дифференцирова нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Удерживая голову в повороте вправо (влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, приседать на правой (левой) ноге (дифференцирова нно в зависимости от двигательных</p> | <p>стенке, по наклонной ребристой доске.</p> |
|--|---|---|--|

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз из положения сидя в специальном приспособлении (кресле с фиксаторами);</p> | <p>возможностей и медицинских рекомендаций). Дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций поднимают руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросают расслабленно вниз из положения сидя; выполняют в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполняют в</p> | |
|--|---|---|--|

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>выполнять в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполнять в положении сидя в специальном приспособлении (кресле с удерживающими фиксаторами) «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев</p> | <p>положении сидя «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)); стоя у опоры, покачивают вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги». Выполняют в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные</p> | |
|--|---|--|--|

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>рук»)).</p> <p>Выполнять в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента в положении лежа на спине (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т. п.);</p> | <p>движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т. п.);</p> <p>одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лежа на спине) одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть);</p> <p>движения рук и ног с перекрестной координацией (лежа на спине) правая рука, левая нога</p> | |
|--|---|---|--|

| | | | |
|---|---|--|--|
| | <p>одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лежа на спине правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).</p> | <p>поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).</p> | |
| <p>Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности*</p> | <p>Выполняют в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности при помощи ассистента в</p> | <p>Выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног:</p> | <p>Выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног:</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p> | <p>исходном положении лежа на спине сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием предмета, удерживаемого ассистентом, пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> | <p>тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из</p> | <p>тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из</p> |
|--|---|--|--|

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | <p>исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> | <p>исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> |
| <p>Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук</p> | <p>Выполняют (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельностью с помощью ассистента) поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого</p> | <p>Выполняют поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца</p> <p>остальным с контролем зрения, а также без него, поочередное сгибание и</p> | <p>Выполняют различные виды схватов кисти: шаровидный, цилиндрический, крючковидный, межпальцевой и оппозиционный.</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | <p>пальца остальным с контролем зрения, а также без него. Выполняют с помощью ассистента упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении лежа и в положении сидя (по возможности).</p> | <p>разгибание пальцев рук. Выполняют упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении сидя.</p> | |
| <p>Общеразвивающ ие упражнения (в том числе с предметами)</p> | <p>Описывать технику двигательных действий общеразвивающих упражнений. Выполняют сочетание движений руками (в том числе с помощью ассистента) без предметов и с предметами</p> | <p>Описывать технику двигательных действий общеразвивающих упражнений. Выполняют сочетание движений руками без предметов и с предметами (дифференцирова нно в</p> | <p>Описывать технику двигательных действий общеразвивающих упражнений. Выполняют сочетание движений руками, ходьбы на месте и в движении, маховыми</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>(дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют двигательные действия под музыкальное сопровождение. Выполняют (в том числе с помощью ассистента) перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.</p> | <p>зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Подбрасывают и ловят в положении сидя гимнастическую палку, изменяя хват. Выполняют в положении сидя балансирование гимнастической палки, стоя на одном месте. Выполняют перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.</p> | <p>движениями ног, приседаниями, поворотами, простые гимнастические связки без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, изменяя хват. Выполняют балансирование гимнастической</p> |
|--|---|---|---|

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | <p>палки, стоя на одном месте.</p> <p>Удерживая палку перед собой (на лопатках, за спиной), изменяют исходное положение, например: присесть, опуститься на колени, сесть и подняться в основную стойку, не выпуская палку из рук и не меняя хвата.</p> <p>Выполняют переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.</p> <p>Выполняют ведение большого мяча, удары мяча об пол перед собой, прокатывание</p> |
|--|--|--|---|

| | | | |
|--|----------------|----------------|--|
| | | | мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями. |
| Модуль «Легкая атлетика» | | | |
| Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться. | | | |
| Беговые упражнения | Не планируются | Не планируются | Описывают технику бега на длинные дистанции, выделяют ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Совершенствуют и демонстрируют (дифференцирова нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику бега на длинные |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>дистанции.</p> <p>Описывают технику бега на короткие дистанции, выделяют ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции.</p> <p>Совершенствуют и демонстрируют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.</p> <p>Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют</p> |
|--|--|--|

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | <p>ошибки и исправляют их. Самостоятельно отбирают и выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют ее отличие от техники спринтерского бега, анализируют правильность</p> |
|--|--|--|---|

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | <p>выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Описывают технику передачи эстафетной палочки, анализируют правильность ее выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Совершенствуют технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности. Выполняют бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной</p> |
|--|--|--|---|

| | | | деятельности. |
|----------------------------------|--|---|---|
| Упражнения в метании малого мяча | <p>Описывают технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.</p> <p>Совершенствуют удержание и броски (по возможности) из удобного специально подобранного положения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> | <p>Описывают технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.</p> <p>Совершенствуют технику метания малого мяча из положения сидя в вертикальную мишень (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> <p>Самостоятельно отбирают и выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских</p> | <p>Описывают технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.</p> <p>Совершенствуют технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> <p>Самостоятельно отбирают и выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | <p>рекомендаций) упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. Анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Описывают технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализируют правильность ее выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной</p> | <p>рекомендаций) упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. Метать малый мяч точно в движущуюся мишень. Описывают технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют (дифференцирова нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику метания малого мяча на</p> |
|--|--|---|---|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>деятельности (на максимальный результат). Выполняют описание техники метания малого мяча по летящему большому мячу, анализируют правильность ее выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Метают малый мяч точно в летящий большой мяч. Выполняют подводящие упражнения для самостоятельного освоения. Планируют индивидуальные занятия с учетом своих спортивных достижений в</p> | <p>дальность с трех шагов разбега. Описывают технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализируют правильность ее выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат). Выполняют описание техники метания малого мяча по</p> |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>метании малого мяча на дальность.</p> | <p>летящему большому мячу, анализируют правильность ее выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Метают малый мяч точно в летящий большой мяч. Выполняют подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча. Планируют индивидуальные занятия с учетом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность.</p> |
|--|--|--|--|

Модуль «Спортивные игры»

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из

индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться.

Баскетбол (баскетбол на колясках)

Актуализируют и предъявляют имеющиеся знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. Характеризуют особенности проведения игры в баскетбол на колясках.

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди</p> | <p>Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Совершенствуют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и</p> | <p>Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Совершенствуют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и</p> | <p>Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Совершенствуют технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) (дифференцированно в</p> |
|--|---|---|---|

| | | | |
|---------------------|---|--|---|
| | <p>медицинских рекомендаций) и /или удержание мяча двумя руками и отпускание мяча (бросание) (в том числе с помощью ассистента) в форме пассивной деятельности.</p> | <p>медицинских рекомендаций).</p> | <p>зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> |
| <p>Ведение мяча</p> | <p>Не планируется</p> | <p>Описывают технику ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Совершенствуют отбивание мяча в положении сидя, принимают участие в эстафетах (используя положение сидя), (дифференцированно в</p> | <p>Описывают технику ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Совершенствуют ведение мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты), (дифференцированно в зависимости от двигательных</p> |

| | | | |
|---|----------------|---|--|
| | | зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). | возможностей и медицинских рекомендаций). |
| Бросок мяча двумя руками от груди* *При организации обучения игры в баскетбол на колясках коляски должны соответствовать специальным спортивным требованиям. | Не планируется | Описывают технику броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Совершенствуют выполнение из положения сидя броска мяча двумя руками и/или одной рукой от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Совершенствуют | Описывают технику броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Совершенствуют выполнение броска мяча двумя руками и/или одной рукой от груди (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Описывают технику ловли мяча после |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | <p>технику ведения мяча (сидя на коляске), используют ведение мяча с изменением направления движения в игровой деятельности. Демонстрируют из положения сидя технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками в условиях игровой деятельности. Описывают технику передачи мяча освоенными способами, анализируют правильность ее исполнения, находят ошибки и способы их исправления. Характеризуют</p> | <p>отскока от пола и демонстрируют ее в процессе игровой деятельности. Демонстрируют технику ведения мяча, используют ведение мяча с изменением направления движения в игровой деятельности. Демонстрируют технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками в условиях игровой деятельности. Описывают технику передачи мяча освоенными способами, анализируют правильность ее исполнения,</p> |
|--|--|--|---|

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Используют передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности.</p> <p>Совершенствуют технику ранее освоенных приемов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p>Находят ошибки у одноклассников и предлагают способы их устранения.</p> <p>Используют игру в баскетбол на</p> | <p>находят ошибки и способы их исправления.</p> <p>Характеризуют особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Используют передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности.</p> <p>Совершенствуют технику ранее освоенных приемов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p>Находят ошибки у одноклассников и предлагают</p> |
|--|--|---|--|

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | <p>колясках как средство организации активного отдыха и досуга. Выполняют правила игры в баскетбол на колясках в процессе учебной соревновательной деятельности. Взаимодействуют с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделируют технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявляют дисциплинированность на площадке, уважение к</p> | <p>способы их устранения. Используют игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполняют правила игры в баскетбол в процессе учебной соревновательной деятельности. Взаимодействуют с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделируют технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявляют дисциплинированность на</p> |
|--|--|--|---|

| | | | |
|-------------------------------|---|--|---|
| | | соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействую т с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры. | площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействую т с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры. |
| Волейбол (волейбол сидя) | | | |
| | Актуализируют и предъявляют знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. Характеризуют особенности организации игры в волейбол сидя. | | |
| Футбол | | | |
| | Актуализируют и предъявляют знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. | | |
| Бочча | | | |
| История и развитие игры бочча | Актуализируют и предъявляют знания по истории становления и развития бочча как паралимпийского вида спорта. | | |

| | | | |
|-------------------------------|--|--|---|
| <p>Правила игры бочча</p> | <p>Знают и выполняют правила игры, основную терминологию, характеризуют основные игровые действия, разрешенные правилами игры.</p> <p>Демонстрируют знание и выполнение обязанностей игроков, роли капитана команды, его права и обязанности. Характеризуют значение спортивных соревнований. Характеризуют особенности организации и проведения соревнований по бочча, виды соревнований. Характеризуют индивидуальные, парные и командные зачеты.</p> <p>Называют оборудование для игры бочча: мячи для бочча, измеряющее устройство, табло, таймер, контейнер, красный/синий цветной индикатор, корт.</p> | | |
| <p>Техника безопасности</p> | <p>Знают и соблюдают требования к одежде и правила поведения в игре.</p> | | |
| <p>Техническая подготовка</p> | <p>Знают исходное положение, в котором должен стоять игрок.</p> <p>Принимают различные исходные положения, удерживая мяч в руках.</p> <p>Совершенствуют выполнение упражнений хват, захват, способов</p> | <p>Знают исходное положение, в котором должен стоять игрок.</p> <p>Принимают различные исходные положения, удерживая мяч в руках.</p> <p>Совершенствуют выполнение упражнений хват, захват, способов</p> | <p>Знают исходное положение, в котором должен стоять игрок.</p> <p>Принимают различные исходные положения, удерживая мяч в руках.</p> <p>Совершенствуют выполнение упражнений хват, захват, способов держания шара.</p> |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | <p>держания шара. Катают шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват. Совершенствуют бросание мяча рукой (при двустороннем захвате и действием толчка от груди, с использованием маятникового раскачивания или другим способом с использованием силы тяжести при выпуске, таким как дартс/сверху или бросок от груди).</p> | <p>держания шара. Катают шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват. Совершенствуют бросание мяча рукой или ногой (при двустороннем захвате и действием толчка от груди, с использованием маятникового раскачивания или другим способом с использованием силы тяжести при выпуске, таким как дартс/сверху или бросок от груди).</p> | <p>Катают шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват. Совершенствуют бросание мяча рукой или ногой (при двустороннем захвате и действием толчка от груди, с использованием маятникового раскачивания или другим способом с использованием силы тяжести при выпуске, таким как дартс/сверху или бросок от груди).</p> |
| Настольный теннис | | | |
| История и развитие игры в настольный теннис | Актуализируют и предъявляют знания по истории становления и развития настольного тенниса как паралимпийского вида спорта. | | |

| | | | |
|-----------------------------|--|--|---|
| Оборудование и инвентарь | Характеризуют используемый в игре инвентарь, знают и предъявляют его историческую модификацию. | | |
| Основные технические приемы | Не планируется | <p>Совершенствуют исходные положения (стойки в положении сидя) в зависимости от индивидуальных особенностей: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя. Используют разные способы держания ракетки и выбирают удобный для наибольшей маневренности. Совершенствуют различные замахи ракеткой: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий,</p> | <p>Совершенствуют исходные положения (стойки) в зависимости от индивидуальных особенностей: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя. Используют разные способы держания ракетки и выбирают удобный для наибольшей маневренности. Совершенствуют различные замахи ракеткой: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный.</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | <p>обманный.</p> <p>Совершенствуют выполнение выноса ракетки на мяч, момент удара по входящему мячу, завершение удара с протягиванием ракетки вдоль стола.</p> <p>Совершенствуют с учетом индивидуальных особенностей заболевания поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка», удар с верхним вращением –</p> | <p>Совершенствуют выполнение выноса ракетки на мяч, момент удара по входящему мячу, завершение удара с протягиванием ракетки вдоль стола.</p> <p>Совершенствуют поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», удары по теннисному мячу: удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка», удар с верхним вращением – «накат», удар «топ-спин» – сверхкрученный удар.</p> |
|--|--|---|---|

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | <p>«накат», удар «топ-спин» – сверхкрученный удар. Совершенствуют технику подачи: по диагонали; «восьмерка»; в один угол стола; по подставке справа; по подрезке справа; топ-спин справа по подрезке справа; топ-спин слева по подрезке слева. Совершенствуют технику приема и ударов: атакующий, завершающий, заторможенный укороченный, отличающиеся по длине полета мяча (короткие, средние, длинные), по высоте подскока</p> | <p>Совершенствуют технику подачи: по диагонали; «восьмерка»; в один угол стола; по подставке справа; по подрезке справа; топ-спин справа по подрезке справа; топ-спин слева по подрезке слева. Совершенствуют приема и ударов: атакующий, завершающий, заторможенный укороченный, отличающиеся по длине полета мяча (короткие, средние, длинные), по высоте подскока на стороне противника (ниже уровня стола, ниже уровня сетки,</p> |
|--|--|--|---|

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | на стороне противника (ниже уровня стола, ниже уровня сетки, средние, высокие). | средние, высокие). |
| | | Совершенствуют самостоятельную игру в настольный теннис. | Совершенствуют самостоятельную игру в настольный теннис. |

Модуль «Лыжная подготовка»

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться.

| | | | |
|--------------------------------------|--|----------------|--|
| История и становление лыжного спорта | Знают историю становления и развития лыжного спорта. Раскрывают роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. | | |
| Передвижение на лыжах | Не планируется | Не планируется | Описывают технику передвижения на лыжах, анализируют правильность выполнения и |

| | | | |
|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|---|
| | | | <p>выявляют грубые ошибки.</p> <p>Совершенствуют передвижение на лыжах во время прохождения учебной дистанции (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> |
| <p>Повороты, стоя на лыжах</p> | <p>Не планируется</p> | <p>Не планируется</p> | <p>Описывают технику поворотов на лыжах, анализируют правильность исполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Совершенствуют технику выполнения поворотов на лыжах во время прохождения</p> |

| | | | |
|-----------------|----------------|----------------|--|
| | | | учебной дистанции (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). |
| Подъем на лыжах | Не планируется | Не планируется | Описывают технику подъемов на лыжах различными способами, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Совершенствуют выполнение подъема на лыжах во время прохождения учебной дистанции (дифференцировано в зависимости от |

| | | | |
|----------------|----------------|----------------|---|
| | | | двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). |
| Спуск на лыжах | Не планируется | Не планируется | <p>Выполняют правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор.</p> <p>Описывают технику спуска с горы, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Совершенствуют выполнение спуска с невысокой пологой горы (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> |
| Торможение на | | | Описывают |

| | | | |
|--------------|--|--|---|
| <p>лыжах</p> | | | <p>технику торможения, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Совершенствуют выполнение приемов торможения во время прохождения учебной дистанции (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> |
|--------------|--|--|---|

4.5. Тематическое планирование

Распределение учебного материала по годам обучения (классам) производится в конкретной рабочей программе, разрабатываемой для обучающихся с НОДА (в некоторых случаях – подгруппы обучающихся с НОДА с одинаковой степенью двигательных нарушений).

Для обучающихся с НОДА учитель АФК может разрабатывать индивидуальный план физкультурных занятий с учетом медицинских показаний и противопоказаний.

Примерный тематический план

| № | Разделы и темы | Классы | |
|----|---|---|------------|
| | | 10 (11) | 11 (12) |
| | | Количество часов (уроков) | |
| 1. | Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» | В процессе обучения | |
| 2. | Модуль «Плавание» | Определяется индивидуальным учебным графиком с учетом двигательных возможностей, медицинских показаний и противопоказаний | |
| 3. | Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики» | | |
| 4. | Модуль «Легкая атлетика» | | |
| 5. | Модуль «Спортивные игры» | | |
| 6. | Модуль «Лыжная подготовка» | | |
| | Всего часов (уроков) в учебный год | 105 | 105 |
| | ИТОГО | 210 | |

4.6. Оценка достижений обучающихся с НОДА по АФК

Оценивание достижений обучающихся с НОДА на уровне среднего общего образования происходит путем выставления отметки по 3-балльной системе: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно).

При выставлении отметки учитывается старание обучающегося с НОДА, его физическая подготовка, способности, особенности заболевания, двигательные ограничения.

Основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкую мотивацию обучающихся с НОДА к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей (положительная мотивация фиксируется учителем, если обучающийся с НОДА даже не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области адаптированной физической культуры).

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся с НОДА на уровне среднего общего образования по АФК.

Достижения обучающихся с НОДА оцениваются на уроках АФК **на отметку 5 (отлично)** в зависимости от следующих конкретных условий и с учетом отнесения к подгруппе двигательных нарушений:

1) Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе легкой степени двигательных нарушений:

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках;

- соблюдает гигиенические правила и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений;

- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия;

- владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры;

- выполняет все теоретические и практические задания учителя, оказывает посильную помощь в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий.

2) Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе средней степени двигательных нарушений:

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках;

- соблюдает гигиенические правила и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений;

- владеет достаточными навыками, теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры;

- на уроках демонстрирует положительные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия;

- выполняет большинство теоретических и практических заданий учителя.

3) Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе тяжелой степени двигательных нарушений:

- мотивирован к занятиям физическими упражнениями; стремится к самостоятельной доступной физической активности; овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой.

Обучающиеся с НОДА оцениваются на уроках АФК **на отметку 4 (хорошо)** в зависимости от следующих конкретных условий и с учетом отнесения к подгруппе двигательных нарушений:

1) Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе легкой степени двигательных нарушений:

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе; соблюдает гигиенические требования и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений;

- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия;

- владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры;

- выполняет большинство теоретических и практических заданий учителя.

2) Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе средней степени двигательных нарушений:

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе; соблюдает гигиенические требования и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений;

- на уроках демонстрирует положительные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия;

- владеет достаточными навыками, теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры;

- выполняет большинство теоретических и практических заданий учителя.

3) Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе тяжелой степени двигательных нарушений:

- мотивирован к занятиям физическими упражнениями, однако не проявляет самостоятельности в овладении доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры.

Обучающиеся с НОДА оцениваются на уроках АФК на **отметку 3 (удовлетворительно)** в зависимости от следующих конкретных условий и с учетом отнесения к подгруппе двигательных нарушений:

1) Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе легкой степени двигательных нарушений:

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках;

- соблюдает гигиенические требования и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений;

- продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти и/или полугодия;

- частично выполняет теоретические или практические задания учителя.

2) Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе средней степени двигательных нарушений:

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках;

- соблюдает гигиенические требования и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений;

- продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти и/или полугодия;

- частично выполняет теоретические или практические задания учителя.

3) Обучающийся с НОДА, отнесенный к подгруппе тяжелой степени двигательных нарушений:

- слабо мотивирован к занятиям физическими упражнениями, частично овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми

теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры.

Отметка 2 (неудовлетворительно) обучающимся с НОДА не ставится.

Итоговое оценивание происходит на основе отметок, полученных обучающимся с НОДА по итогам четвертей (полугодий), годовой отметки.

При выставлении текущей отметки обучающимся с НОДА необходимо соблюдать особый такт, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала развитию обучающегося, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.

В аттестат о среднем общем образовании обязательно выставляется отметка по адаптивной физической культуре.

4.7. Условия реализации программы

Условия реализации программы включают в себя особенности кадрового обеспечения, учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение.

Кадровое обеспечение

Для проведения занятий в форме уроков по адаптивной физической культуре с обучающимися НОДА учитель должен иметь профессиональное образование по направлению «адаптивная физическая культура», либо профессиональное педагогическое образование и профессиональную переподготовку по направлению «адаптивная физическая культура» и курсы повышения квалификации (не менее 144 часов) в области организации образовательной деятельности с обучающимися с НОДА.

Учебно-методическое обеспечение включает в себя комплект УМК по физической культуре для уровня среднего общего образования, который включен в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в общеобразовательных организациях. Адаптация

материала учебника и рабочей тетради производится учителем АФК с учетом индивидуальных особенностей развития обучающегося с НОДА.

Материально-техническое обеспечение

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Необходимое количество | Примечание |
|---|---|--|---|
| 1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | | |
| 1.1. | Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования | 1 | |
| 1.2. | Комплект примерных адаптированных программ среднего общего образования обучающихся с НОДА | 1 | |
| 1.3. | Комплект рабочих адаптированных программ по АФК учреждения | 1 | |
| 1.4. | Учебно-методический комплекс по физической культуре | 1 + количество обучающихся с НОДА на уровне основного общего образования | Учебники, рабочие тетради, методические материалы и разработки, комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек |
| 1.5. | Научно-популярная и | 1 | В составе |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому и паралимпийскому движению | | библиотечного фонда |
| 1.6. | Методические издания по физической культуре для учителей | 1 | В составе библиотечного фонда |
| 1.7. | Методические издания по особенностям организации образовательной деятельности с обучающимися с НОДА | 1 | В составе библиотечного фонда |
| 2. Демонстрационные печатные пособия | | | |
| 2.1. | Плакаты методические | 1 | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| 2.2. | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и паралимпийского движения | 1 | |
| 3. Экранно-звуковые пособия | | | |
| 3.1. | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | предмета «Физическая культура» | | |
| 3.2. | Аудиозаписи | 1 | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
| 4. Технические средства обучения | | | |
| 4.1. | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | 1 | Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей |
| 4.2. | Радиомикрофон | 1 | |
| 4.3. | Мегафон | 1 | |
| 4.4. | Мультимедийный компьютер | 1 | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи |

| | | | |
|--|------------------------------------|----|---|
| | | | КОМПАКТ-ДИСКОВ, аудио- ВИДЕОВХОДЫ/ВЫХОДЫ , ВОЗМОЖНОСТЬ выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных) |
| 4.5. | Сканер | 1 | Могут входить в материально- техническое оснащение образовательной организации |
| 4.6. | Принтер лазерный | 1 | |
| 4.7. | Копировальный аппарат | 1 | |
| 4.8. | Цифровая видеокамера | 1 | |
| 4.9. | Цифровая фотокамера | 1 | |
| 4.10. | Мультимедиапроектор | 1 | |
| 4.11. | Экран (на штативе или навесной) | 1 | |
| 5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | | |
| 5.1. | Стенка гимнастическая | По | |

| | | | |
|-------|---|---|--------------------------------------|
| | | количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.2. | Скамейка гимнастическая жесткая | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.3. | Скамейка гимнастическая мягкая | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.4. | Комплект навесного оборудования | 1 | В комплект входят мишени для метания |
| 5.5. | Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей | 1 | |
| 5.6. | Скамья атлетическая вертикальная | 1 | |
| 5.7. | Скамья атлетическая наклонная | 1 | |
| 5.8. | Стойка для штанги | 1 | |
| 5.9. | Штанги тренировочные | 1 | |
| 5.10. | Гантели наборные | 1 | |
| 5.11. | Вибрационный тренажер М.Ф. Агашина | 1 | |
| 5.12. | Коврик гимнастический | По | |

| | | | |
|-------|---------------------------------|---|--|
| | | количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.13. | Маты гимнастические | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.14. | Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг) | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.15. | Мяч малый (теннисный) | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.16. | Мяч малый (мягкий) | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.17. | Палка гимнастическая | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |

| | | | |
|-------|--|---|--|
| 5.18. | Обруч гимнастический | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.19. | Коврики массажные | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.20. | Секундомер настенный с защитной сеткой | 1 | |
| 5.21. | Сетка для переноса малых мячей | 1 | |
| 5.22. | Флажки разметочные на опоре | 1 комплект | |
| 5.23. | Лента финишная | 1 | |
| 5.24. | Комплект баскетбольных щитов с кольцами и сеткой | 1 | |
| 5.25. | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.26. | Мячи баскетбольные | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.27. | Сетка для переноса и | 1 | |

| | | | |
|-------|----------------------------------|---|---|
| | хранения баскетбольных мячей | | |
| 5.28. | Жилетки игровые с номерами | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.29. | Табло перекидное | 1 | |
| 5.30. | Ворота для минифутбола | 2 | |
| 5.31. | Сетка для ворот мини-футбола | 2 | |
| 5.32. | Мячи футбольные | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.33. | Палатки туристские (двухместные) | 1 | |
| 5.34. | Рюкзаки туристские | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.35. | Комплект туристский бивуачный | 1 | |
| 5.36. | Пульсометр | 1 | Могут входить в материально-техническое оснащение |
| 5.37. | Шагомер электронный | 1 | |
| 5.38. | Комплект динамометров ручных | 1 | |

| | | | |
|-------|-------------------------------|---|---|
| 5.39. | Динамометр становой | 1 | образовательной организации |
| 5.40. | Ступенька универсальная | По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке | |
| 5.41. | Тонометр автоматический | 1 | |
| 5.42. | Весы медицинские с ростомером | 1 | |
| 5.43. | Аптечка медицинская | 1 | |
| 5.44. | Спортивный зал игровой | 1 | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 5.45. | Спортивный зал гимнастический | 1 | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек |

| | | | |
|---------------------------------|--|-----------------|--|
| | | | девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 5.46. | Зоны рекреации | На группу детей | Для проведения динамических пауз (перемен) |
| 5.47. | Кабинет учителя | 1 | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 5.48. | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| 5.49. | Легкоатлетическая дорожка | 1 | |
| 5.50. | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | 1 | |
| 5.51. | Площадка игровая баскетбольная | 1 | |
| 5.52. | Лыжная трасса | 1 | С небольшими отлогими склонами |
| Специальное оборудование | | | |
| | Гимнастические маты Татами для занятий на полу Мячи гимнастические Фитболы Медицинболы Утяжелители Мешки с песком (0,5–2 кг) | | |

| |
|---|
| <p>Эластичные ленты</p> <p>Мягкие модули различной формы и размера</p> <p>Напольные брусья</p> <p>Степ-платформы</p> <p>Мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный)</p> <p>Вертикализаторы (динамические, коленопорные)</p> <p>Ходунки, заднеопорные ходунки, трости</p> <p>Опоры для сидения, приспособления для укладок</p> <p>Метроном (или иной источник ритмичного звука)</p> <p>Оборудование для бассейна (подъемник, подвесная система, инвентарь для плавания)</p> |
|---|

При наличии бассейна – дополнительно оборудование для бассейна, включая подъемник для инвалидов, подвесную систему, инвентарь для плавания.