## 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)

#### 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.

Федеральным Программа разработана соответствии c государственным образовательным стандартом основного обшего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287) и Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой основного обшего 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-медикопедагогическим 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 относится 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 нарушений индивидуально, исходя ИЗ особенностей двигательных обучающегося, медицинских рекомендаций, степени двигательных нарушений. Предметные результаты уточняются школьным психологомедико-педагогическим консилиумом.

Модуль	Γ	Іредметные результат	Ы
	Для обучающихся	Для обучающихся	Для обучающихся
	с тяжелой	со средней	с легкой степенью
	степенью	степенью	двигательных
	двигательных	двигательных	нарушений
	нарушений	нарушений	
Модуль	Предметные р	езультаты изучения	а модуля должны
«Знания о	отражать:		
физической	– понимание ро	оли адаптивной фи	зической культуры
культуре»	и адаптивного спор	та в современном	обществе, значение
	физической активно	сти для здорового обр	раза жизни человека,
	в том числе имеюще	го ограничения здоро	вья;
	– истории развит	гия видов спорта, в то	м числе адаптивного
	спорта;		
	– расширение опыта организации и мониторинга		
	физического развития и физической подготовленнос		подготовленности;
	формирование умения вести наблюдение за динамик		ние за динамикой
	развития своих основных физических качеств: оценивать		
	текущее состояние	организма и опред	елять тренирующее
	воздействие на 1	него занятий физі	ической культурой
	посредством испо	ользования стандар	отных физических
	нагрузок и ф	ункциональных і	проб, определять
	индивидуальные	режимы физич	еской нагрузки,
	контролировать нап	равленность ее возде	ействия на организм
	во время само	остоятельных заня	тий физическими
	упражнениями с разі	ной целевой ориентац	ией;
	– формирование	умений выпо.	лнять комплексы
	общеразвивающих,	оздоровительных,	корригирующих
	упражнений, учиты	івающих индивидуал	тьные способности,

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; двигательного опыта расширение 3a счет упражнений, ориентированных на коррекционно-компенсаторную работу, физических повышение развитие основных качеств, функциональных возможностей основных систем организма;

 - знания о требованиях техники безопасности при занятиях адаптивным спортом, на уроках АФК.

Модуль Предметные Предметные Предметные «Гимнасти результаты: результаты: результаты: - обучающийся - обучающийся - обучающийся ка элементам с НОДА владеет с НОДА владеет с НОДА владеет сведениями сведениями сведениями о корригирую о строении о строении строении и функциях и функциях и функциях шей гимнастик организма организма организма человека; овладел системой человека; овладел человека; овладел u» системой знаний системой знаний знаний о физическом о физическом о физическом совершенствовани совершенствовании совершенствовании и человека, освоил человека, освоил человека, освоил умения отбирать умения отбирать умения отбирать физические физические физические упражнения и упражнения и упражнения и регулировать регулировать регулировать физические физические физические нагрузки для нагрузки для нагрузки для

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; - выполняет комплекс пассивной и (или) пассивно-активной гимнастики (корригирующей), в том числе с помощью ассистента;

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; - приобрел опыт организации самостоятельных систематических занятий адаптивной физической культурой с

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; - приобрел опыт организации самостоятельных систематических занятий адаптивной физической культурой с соблюдением медицинских

соблюдением

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

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

	T		
	платформе в	но в зависимости	- выполняет
	положении лежа, в	от двигательных	метания малого
	положении сидя	возможностей)	мяча на дальность;
	(в том числе,	ит. п.);	- преодолевает
	используя	- выполняет	препятствия,
	различные опоры	метание малого	используя
	для сидения);	меча на дальность	прикладно-
	-освоил (в том	из положения	ориентированные
	числе активно-	сидя;	способы
	пассивной	- освоил (в том	передвижения
	деятельности)	числе с помощью	(дифференцирован
	механизм ползания	ассистента)	но в зависимости
	(по-пластунски, на	пересаживание из	от двигательных
	четвереньках, сидя	коляски на стул,	возможностей).
	– исходя из	скамейку и т. д.;	
	особенностей	умение	
	патологии	самостоятельно	
	двигательной	оставлять и брать	
	сферы).	предметы для	
		помощи при ходьбе	
		(индивидуально в	
		зависимости от	
		использования).	
Модуль	Предметные	Предметные	Предметные
«Спортивн	результаты:	результаты:	результаты:
ые игры»	- знает правила и	- знает правила и	- знает правила и
	особенности	особенности	особенности
	организации	организации	организации
	спортивных игр (в	спортивных игр (в	спортивных игр (в
	том числе	том числе	том числе
[	L	1	<u> </u>

специальных для людей с НОДА: бочча, следжхоккей, волейбол сидя, баскетбол на колясках и т. п.); - 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; - освоил доступные упражнения с предметами для подвижных и спортивных игр.

специальных для людей с НОДА: бочча, следжхоккей, волейбол сидя, баскетбол на колясках и т. п.); - соблюдает правила безопасности при занятиях спортивными играми; - выполняет технические элементы игровых видов спорта (дифференцирован но 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;

специальных для людей с НОДА: бочча, следжхоккей, волейбол сидя, баскетбол на колясках и т. п.); - соблюдает правила безопасности при занятиях спортивными играми; - выполняет технические элементы игровых видов спорта (дифференцирован но 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;

		- осуществляет	- выполняет
		судейство	(дифференцирован
		соревнований в	но в зависимости
		избранном виде	от двигательных
		спорта.	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	Не планируется	Не планируется	Предметные
«Лыжная			результаты:
подготовка»			- соблюдает
			правила
			безопасности при
			занятиях зимними

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

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

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

## 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,	Характеристика содержания и видов деятельности		
содержание	обучающихся с НОДА		
	Для обучающихся	Для обучающихся	Для обучающихся
	с тяжелой	со средней	с легкой степенью
	степенью	степенью	двигательных
	двигательных	двигательных	нарушений
	нарушений	нарушений	
	Модуль «Знания		ppe»
История	Теоретический мат	периал осваивается	в процессе всех
физической	занятий как один и	з элементов урока.	
культуры и		5 класс	
адаптивной	Раскрывают историю возникновения и формирования		
физической	физической культуры.		
культуры.	Характеризуют особенности адаптивной физической		
	культуры.		
	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление		
	культуры, раскрывал	ют содержание и прав	вила соревнований.
	Определяют цель ст	ановления Паралимпі	ийских игр,
	объясняют смысл си	імволики и ритуалов,	особенности и
	отличия от соревнов	аний Олимпийских и	гр.
	Объясняют, чем знаг	менателен период раз	вития
	Паралимпийского д	вижения в России, на	вывают известных
	паралимпийцев Росс	сии.	
	Характеризуют видн	ы спорта, входящие в	программу
	Паралимпийских игр	р, правила соревнован	ний и особенности
	участия.		
	Характеризуют соре	внования, проводимь	ие в рамках развития

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 Паралиипийских 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

культуры, знают специфику использования с учетом собственного заболевания.

9 класс и 10 класс в случае пролонгации срока обучения Характеризуют развитие адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта в России и за рубежом. Знают направления соревнований по адаптивным видам спорта, особенности классификации спортсменов с НОДА. 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.).

Умеют выбирать и составлять маршруты походов с учетом специфики заболевания (в том числе учитывая возможность медицинской помощи и приближенности населенных пунктов).

Соблюдают технику безопасности, правильно комплектуют и готовят снаряжение, выбирают одежду и обувь в соответствии с медицинскими и гигиеническими требованиями.

Умеют при помощи взрослых организовывать походный бивак, разводить костер, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака.

Физическая	5 класс		
культура	Определяют	Контролируют	Регулярно
человека (в	согласно	особенности	контролируя длину
том числе	регулярным	своего	своего тела,
адаптивная)	антропометрическ	физического	определяют темпы
	им данным	развития,	своего роста.
	изменения своего	регулярно	Регулярно
	физического	контролируя длину	измеряют массу

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

и развитие всех	Осмысливают, как	упражнения по
систем организма.	занятия	коррекции
	физическими	имеющихся
	упражнениями	двигательных
	оказывают	нарушений.
	благотворное	Составляют
	влияние на работу	личный план
	и развитие всех	физического
	систем организма.	самовоспитания.
		Осмысливают, как
		занятия
		физическими
		упражнениями
		оказывают
		благотворное
		влияние на работу
		и развитие всех
		систем организма,
		его рост и
		развитие.
		l

#### 6 класс

Определяют положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой и возможность использования в укреплении здоровья для спортсменов с НОДА.

Соблюдают медицинские рекомендации с учетом особенностей заболевания, правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур.

#### 7 класс

Раскрывают понятие «двигательные действия», знают

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.

Могут объяснить необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте.

#### 8 класс Определяют цель, Определяют цель, Определяют цель, задачи и основное задачи и основное задачи и основное содержание содержание содержание занятий занятий занятий адаптивной адаптивной адаптивной физкультурой с физкультурой с физкультурой с учетом учетом учетом медицинских медицинских медицинских рекомендаций и рекомендаций и рекомендаций и особенностей особенностей особенностей заболевания. заболевания. заболевания. Выделяют Выделяют Выделяют основные формы основные формы основные формы занятий занятий занятий оздоровительной и оздоровительной оздоровительной адаптивной адаптивной адаптивной физической физической физической культурой, культурой, культурой, определяют их определяют их определяют их пелевое целевое пелевое назначение, место назначение, место назначение, место и время в режиме и время в режиме и время в режиме

	учебного дня и	учебного дня и	учебного дня и
	учебной недели,	учебной недели,	учебной недели.
	необходимость	необходимость	
	присутствия и	помощи	
	подготовленность	ассистента.	
	ассистента.		
İ			

## 9 и 10 класс в случае пролонгации срока обучения

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.

Раскрывают понятие «здоровый образ жизни».

Раскрывают понятие «рациональное питание». Могут охарактеризовать режим питания.

Выделяют виды физической подготовки.

Объясняют роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры.

Характеризуют положительное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем организма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.).

Демонстрируют технику выполнения основных приемов массажа.

Организация	5 класс		
самостоятел	Выполняют	Выполняют	Выполняют
ьных	специальные	подобранные	подобранные
занятий	подобранные	комплексы	комплексы
адаптивной,	комплексы	упражнений	упражнений
оздоровител	упражнений	утренней	утренней

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

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

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

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

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

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

Определяют общее	организма в	организма в
состояние	разные временные	разные временные
организма в	периоды и	периоды и
разные временные	оценивают его	оценивают его
периоды и	посредством	посредством
оценивают его	сравнения с ранее	сравнения с ранее
посредством	полученными	полученными
сравнения с ранее	результатами	результатами
полученными	(динамику	(динамику
результатами	формирования	формирования
(динамику	двигательных	двигательных
формирования	навыков).	навыков).
двигательных		
навыков).		

Определяют цель и	Определяют цель и	Определяют цель и
назначение	назначение	назначение
спортивной	спортивной	спортивной
подготовки при	подготовки при	подготовки при
занятиях	занятиях	занятиях
адаптивным	адаптивным	адаптивным
спортом.	спортом.	спортом.
Составляют	Составляют	Составляют
совместно с	совместно с	совместно с
педагогом планы-	педагогом планы-	педагогом планы-
конспекты	конспекты	конспекты
адаптивных	адаптивных	адаптивных
занятий в системе	занятий в системе	занятий в системе
спортивной	спортивной	спортивной
подготовки.	подготовки.	подготовки.

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

особенностей	заболевания и	особенностей
заболевания и	медицинских	заболевания и
медицинских	рекомендаций,	медицинских
рекомендаций.	используют знания	рекомендаций,
	о динамике ЧСС в	используют знания
	тренировочном	о динамике ЧСС в
	цикле.	тренировочном
		цикле.

# 9 (10) класс

При пролонгации срока обучения (вариант АООП ООО НОДА с пролонгацией) разбивка материала производится в зависимости от особенностей обучающихся.

Составляют	Составляют	Составляют
комплексы	комплексы	комплексы
упражнений для	упражнений для	упражнений для
развития основных	развития основных	развития основных
физических	физических	физических
качеств с учетом	качеств с учетом	качеств с учетом
специфики	специфики	специфики
заболевания и	заболевания и	заболевания и
медицинских	медицинских	медицинских
рекомендаций.	рекомендаций.	рекомендаций.
Подбирают их	Подбирают их	Подбирают их
дозировку с	дозировку с	дозировку с
учетом	учетом	учетом
индивидуальной	индивидуальной	индивидуальной
физической	физической	физической
подготовленности,	подготовленности,	подготовленности,
медицинских	медицинских	медицинских
рекомендаций и	рекомендаций и	рекомендаций и
•	•	•

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

	из	ИЗ	самочувствия,
	индивидуального	индивидуального	показателей
	самочувствия,	самочувствия,	физической и
	показателей	показателей	умственной
	работо-	физической и	работо-
	способности,	умственной	способности,
	особенностей	работо-	особенностей
	заболевания и	способности,	заболевания и
	медицинских	особенностей	медицинских
	рекомендаций.	заболевания и	рекомендаций.
	Выполняют	медицинских	Выполняют
	комплексы	рекомендаций.	комплексы
	упражнений	Выполняют	упражнений
	оздоровительной	комплексы	оздоровительной
	физической	упражнений	физической
	культуры.	оздоровительной	культуры.
		физической	Владеют
		культуры.	организаторскими
		Владеют	и судейскими
		организаторскими	навыками при
		и судейскими	организации
		навыками при	спортивных
		организации	соревнований и
		спортивных	спортивных игр.
		соревнований и	
		спортивных игр.	
Модуль «	 Гимнастика с элемет		ей гимнастики»

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	Раскрывать	Раскрывать	Раскрывать	
дыхательной	значение	значение	значение	
гимнастики*	дыхательной	дыхательной	дыхательной	
	гимнастики.	гимнастики.	гимнастики.	
*С учетом	Выполнять	Выполнять	Выполнять	
имеющихся	дыхательные	дыхательные	дыхательные	
противопоказан	упражнения в	упражнения в	упражнения в	
ий к	специально	положении сидя	положении сидя	
дыхательной	подобранном	на стуле	на стуле и в	
гимнастике.	положении	(дифференцирова	основной стойке	
	(дифференцирова	нно в	(дифференцирова	
	нно в	зависимости от	нно в	
	зависимости от	двигательных	зависимости от	
	двигательных	возможностей и	двигательных	
	возможностей и	медицинских	возможностей и	
	медицинских	рекомендаций).	медицинских	
	рекомендаций).		рекомендаций).	
Гимнастика для	Раскрывать	Раскрывать	Раскрывать	
профилактики	значение	значение	значение	
нарушений	выполнения	выполнения	выполнения	
зрения*	упражнений для	упражнений для	упражнений для	
	глаз.	глаз.	глаз.	
*С учетом	Выполнять	Выполнять	Выполнять	
имеющихся	упражнения для	упражнения для	упражнения для	
противопоказан	глаз	глаз	глаз	
ий к	(дифференцирова	(дифференцирова	(дифференцирова	
глазодвигательн	нно в	нно в	нно в	
ым	зависимости от	зависимости от	зависимости от	
	двигательных	двигательных	двигательных	

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

	I	I	1
	зрения, а также	упражнения с	
	без него.	малым	
	Выполняют с	(теннисным,	
	помощью	сенсорным	
	ассистента	и т. п.) мячом в	
	упражнения с	положении сидя.	
	малым		
	(теннисным,		
	сенсорным		
	и т. п.) мячом в		
	положении лежа		
	и в положении		
	сидя (по		
	возможности).		
Прикладные	Не планируются	Не планируются	Выполняют
упражнения			повороты на
			месте направо,
			налево, кругом.
			Выполняют
			строевые
			команды:
			«равняйсь»,
			«смирно»,
			«вольно»,
			«направо»,
			«налево».
Гимнастика с	Рассказывают об	Рассказывают об	Рассказывают об
основами	истории	истории	истории
акробатики	становления и	становления и	становления и
	развития	развития	развития

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

		ассистентом с	Выполняют
		различной	упражнения на
		интенсивностью	батуте
		(дифференцирова	(дифференцирова
		нно в	нно в
		зависимости от	зависимости от
		двигательных	двигательных
		возможностей и	возможностей и
		медицинских	медицинских
		рекомендаций).	рекомендаций).
Общеразвивающ	Описывать	Описывать	Описывать
ие упражнения	технику	технику	технику
(в том числе с	двигательных	двигательных	двигательных
предметами)	действий	действий	действий
	общеразвивающи	общеразвивающи	общеразвивающи
	х упражнений.	х упражнений.	х упражнений.
	Выполняют	Выполняют	Выполняют
	сочетание	сочетание	сочетание
	движений руками	движений руками	движений
	(в том числе с	без предметов и с	руками, ходьбы
	помощью	предметами	на месте и в
	ассистента) без	(дифференцирова	движении,
	предметов и с	нно в	маховыми
	предметами	зависимости от	движениями
	(дифференцирова	двигательных	ногой,
	нно в	возможностей и	приседаниями,
	зависимости от	медицинских	поворотами,
	двигательных	рекомендаций).	простые
	возможностей и	Выполняют	гимнастические
	медицинских	двигательные	связки без

рекомендаций). действия предметов и с Выполняют ритмической предметами (дифференцирова двигательные гимнастики под действия под музыкальное нно в сопровождение. зависимости от музыкальное Подбрасывают и сопровождение. двигательных Выполняют (в возможностей и ловят в том числе с положении сидя медицинских помошью гимнастическую рекомендаций). ассистента) палку, изменяя Выполняют перекладывание хват. Выполняют двигательные действия мяча из руки в в положении ритмической руку с сидя балансирование вращением гимнастики под вокруг себя. гимнастической музыкальное сопровождение. палки, стоя на Подбрасывают и одном месте. Выполняют ловят перекладывание гимнастическую мяча из руки в палку, изменяя хват. Выполняют руку с вращением балансирование вокруг себя. гимнастической палки, стоя на одном месте. 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.
	Выполняют
	перекладывание
	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.
 3.6 \ 77	

## 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	Не планируются	Не планируются	Описывают
упражнения			технику бега на
			длинные
			дистанции.
			Демонстрируют
			(дифференцирова
			нно в зависимости
			от двигательных
			возможностей и
			медицинских
			рекомендаций)
			технику бега на
			длинные
			дистанции.
			Описывают
			технику бега на
			короткие
			дистанции.
			Демонстрируют
			(дифференцирова
			нно в зависимости
			от двигательных
			возможностей и
			медицинских
			рекомендаций)
			технику бега на
			короткие
			дистанции во

время учебных забегов. Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их. Отбирают и выполняют (дифференцирова нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) легкоатлетически е упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростносиловых качеств, на повышение темпа движений. Описывают технику гладкого равномерного

	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

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

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

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

максимальный подводящие упражнения для результат). самостоятельного Выполняют освоения. описание Планируют техники метания индивидуальные малого мяча по занятия с учетом летящему своих большому мячу, спортивных анализируют правильность ее достижений в метании малого выполнения, находят ошибки мяча на и способы их дальность. 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.

## 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	Предъявляют	Предъявляют
	знания по	знания по	знания по
	истории	истории	истории
	становления и	становления и	становления и
	развития	развития	развития
	баскетбола как	баскетбола как	баскетбола как
	вида спорта,	вида спорта,	вида спорта,
	характеризуют	характеризуют	характеризуют
	основные	основные	основные
	соревнователь-	соревнователь-	соревнователь-
	ные действия,	ные действия,	ные действия,
	разрешенные	разрешенные	разрешенные
	правилами игры.	правилами игры.	правилами игры.
Ловля и	Описывают	Описывают	Описывают
передача мяча	технику ловли и	технику ловли и	технику ловли и
двумя руками от	передачи мяча	передачи мяча	передачи мяча
груди	двумя руками от	двумя руками от	двумя руками от
	груди,	груди,	груди,
	анализируют	анализируют	анализируют
	правильность	правильность	правильность

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

выполнения и выявляют грубые оппибки.  Выполняют отбивание мяча в положении сидя, принимают деятельности участие в (подвижные игры эстафетах и эстафеты), (используя (дифференцирова положение сидя), (используя (дифференцирова нью в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).  Бросок мяча Не планируется Описывают описывают технику броска правильность выполнения и выявляют груди, анализируют правильность правильность выполнения и выявляют грубые опибки.  Выполняют из Выполняют описки.  выполняют опиоки.  Выполняют опиоки.  Выполняют опиоки.  Выполняют опиоки.  Выполняют опиоки.  Выполняют опиоки.  Выполняют обросок мяча двумя руками обросок мяча двумя руками опиоки.			правильность	правильность
оппибки.  Выполняют отбивание мяча в положении сидя, принимают деятельности участие в (подвижные игры эстафетах и эстафеты), (используя положение сидя), (дифференцирова положение сидя), (дифференцирова нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).  Бросок мяча двумя руками от груди*  Воросок мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые опшобки.  Выполняют из выполняют опшобки.  Выполняют из выполняют опшобки.  Выполняют из выявляют грубые опшобки.  Выполняют из Выполняют опшобки.			выполнения и	выполнения и
Выполняют отбивание мяча в положении сидя, принимают деятельности участие в (подвижные игры эстафетах и эстафеты), (используя (дифференцирова положение сидя), (дифференцирова нию в зависимости от нию в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).  Бросок мяча не планируется Описывают описывают технику броска технику броска технику броска технику броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность правильность выполнения и выполняют грубые ошибки. Выполняют из Выполняют доск мяча выполняют из Быполняют из Быполняют из Быполняют оположения сидя бросок мяча			выявляют грубые	выявляют грубые
отбивание мяча в положении сидя, принимают деятельности участие в (подвижные игры эстафетах и эстафеты), (используя положение сидя), (дифференцирова положение сидя), (дифференцирова нно в зависимости двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).  Бросок мяча двумя руками от гехнику броска технику броска мяча двумя руками от груди*  Возможностей и медицинских рекомендаций).  Технику броска технику броска технику броска мяча двумя руками от груди, анализируют анализируют правильность выполнения и выявляют грубые общектол на колясках коляски должны соответствовать положения силя бросок мяча			ошибки.	ошибки.
положении сидя, принимают деятельности участие в (подвижные игры эстафетах и эстафеты), (используя (дифференцирова положение сидя), (дифференцирова нно в зависимости от нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).  Бросок мяча Не планируется Описывают Описывают технику броска технику броска технику броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность правильность правильность выполнения и выявляют грубые обтяетствовать опложения сидя бросок мяча выполняют из выполняют из выполняют соответствовать положения сидя бросок мяча			Выполняют	Выполняют
принимают деятельности участие в (подвижные игры эстафетах и эстафеты), (используя (дифференцирова положение сидя), нно в зависимости от нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).  Бросок мяча Не планируется Описывают Описывают технику броска технику броска технику броска мяча двумя руками от груди, анализируют анализируют правильность правильность правильность выполнения и выявляют грубые колясках коляски ошибки. Выполняют из выполняют соответствовать положения сидя бросок мяча бросок мяча			отбивание мяча в	ведение мяча в
участие в (подвижные игры эстафетах и эстафеты), (дифференцирова положение сидя), (дифференцирова нно в зависимости от нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).  Бросок мяча Не планируется Описывают технику броска технику броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность правильность выполнения и выявляют грубые обучения игры в баскетбол на колясках коляски должны соответствовать (положения сидя бросок мяча (подвижные игры), (подвижные и эстафеты), (подвижные игры в неотафетах и неотафетах), (подвижные игры в неотафетах и неотафетах и неотафетах и неотафетах и неотафетах и неотафетах и и эстафеты), (подвижные игрова неотафетах и			положении сидя,	условиях игровой
эстафетах и эстафеты), (используя (дифференцирова положение сидя), нно в зависимости от нно в зависимости от двигательных от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).  Бросок мяча Не планируется Описывают рекомендаций).  Бросок мяча технику броска технику броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность правильность выполнения и выявляют грубые обучения игры в баскетбол на колясках коляски должны соответствовать			принимают	деятельности
(используя положение сидя), нно в зависимости от нно в зависимости от нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).    Бросок мяча   Не планируется   Описывают технику броска технику броска технику броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность правильность выполнения и выявляют грубые обучения игры в баскетбол на колясках коляски должны соответствовать   Выполняют из выполняют соответствовать   Выполняют из выполняют обросок мяча   Выполняют обр			участие в	(подвижные игры
положение сидя), (дифференцирова зависимости от нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).  Бросок мяча двумя руками от технику броска технику броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность правильность выполнения и выявляют грубые объясках колясках коляски должны соответствовать выполняют из положения сидя бросок мяча			эстафетах	и эстафеты),
(дифференцирова нио в зависимости от нио в зависимости от двигательных возможностей и возможностей и медицинских рекомендаций).    Бросок мяча			(используя	(дифференцирова
нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).  Бросок мяча Не планируется Описывают технику броска технику броска технику броска технику броска мяча двумя руками от груди, руками от груди, анализируют правильность правильность правильность выполнения и выявляют грубые обичения игры в баскетбол на колясках коляски должны соответствовать выполняют из выполняют соответствовать возможности правильность бросок мяча			положение сидя),	нно в
от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).  Бросок мяча двумя руками от груди*  *При организации обучения игры в баскетбол на колясках коляски должны соответствовать			(дифференцирова	зависимости от
возможностей и медицинских рекомендаций).  Бросок мяча двумя руками от груди*  *При организации обучения игры в баскетбол на колясках коляски должны соответствовать  возможностей и медицинских рекомендаций).  Медицинских рекомендаций).  Описывают технику броска технику броска технику броска мяча двумя мяча двумя руками от груди, анализируют правильность правильность выполнения и выполнения и выполнения и выявляют грубые ошибки.  Выполняют из Выполняют сидя бросок мяча			нно в зависимости	двигательных
медицинских рекомендаций).  Бросок мяча двумя руками от груди*  *При организации обучения игры в баскетбол на колясках коляски должны соответствовать  медицинских рекомендаций).  Медицинских рекомендаций).  Описывают технику броска технику броска мяча двумя мяча двумя руками от груди, анализируют правильность правильность выполнения и выполнения и выполнения и выполнения и выполнения и выявляют грубые ошибки.  Выполняют из Выполняют соответствовать			от двигательных	возможностей и
рекомендаций).  Бросок мяча  двумя руками от груди*  *При организации обучения игры в баскетбол на колясках коляски должны соответствовать  рекомендаций).  Описывают технику броска технику броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют из положения сидя бросок мяча			возможностей и	медицинских
Бросок мяча двумя руками от груди*  *При организации обучения игры в баскетбол на колясках коляски должны должны соответствовать  Не планируется Описывают технику броска мяча двумя мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют из выполняют положения сидя бросок мяча			медицинских	рекомендаций).
технику броска технику броска груди*  мяча двумя мяча двумя мяча двумя руками от груди, руками от груди, анализируют анализируют правильность правильность выполнения и выполнения и выполнения и выявляют грубые колясках коляски ошибки.  должны соответствовать втехнику броска технику броска технику броска мяча двумя мяча двумя мяча двумя руками от груди, анализируют правильность правильность выполнения и выполнения и выполнения и выявляют грубые колясках коляски ошибки. Выполняют из бросок мяча			рекомендаций).	
технику броска технику броска груди*  мяча двумя мяча двумя мяча двумя руками от груди, руками от груди, анализируют анализируют правильность правильность выполнения и выполнения и выполнения и выявляют грубые колясках коляски ошибки.  должны соответствовать втехнику броска технику броска технику броска мяча двумя мяча двумя мяча двумя руками от груди, анализируют правильность правильность выполнения и выполнения и выполнения и выявляют грубые колясках коляски ошибки. Выполняют из бросок мяча	Бросок мяча	Не планируется	Описывают	Описывают
руками от груди, руками от груди, *При анализируют правильность правильность обучения игры в выполнения и выполнения и выполнения и выявляют грубые колясках коляски ошибки. Выполняют из Выполняют соответствовать положения сидя бросок мяча			технику броска	технику броска
*При анализируют анализируют правильность правильность выполнения и выполнения и выявляют грубые колясках коляски должны соответствовать Выполняют из положения сидя бросок мяча	груди*		мяча двумя	мяча двумя
организации правильность правильность выполнения и выполнения и выявляют грубые колясках коляски должны выполняют из Выполняют из Выполняют из выполняют соответствовать положения сидя бросок мяча			руками от груди,	руками от груди,
обучения игры в выполнения и выполнения и выявляют грубые колясках коляски ошибки. Выполняют из выполняют из выполняют соответствовать положения сидя бросок мяча	*При		анализируют	анализируют
обучения игры в выполнения и выполнения и выявляют грубые выявляют грубые колясках коляски ошибки. Ошибки. Выполняют из выполняют соответствовать положения сидя бросок мяча	организации		правильность	правильность
колясках коляски ошибки. ошибки. должны Выполняют из Выполняют соответствовать положения сидя бросок мяча			выполнения и	выполнения и
должны Выполняют из Выполняют соответствовать положения сидя бросок мяча			выявляют грубые	выявляют грубые
соответствовать положения сидя бросок мяча	колясках коляски		ошибки.	ошибки.
	должны		Выполняют из	Выполняют
бросок мяча двумя руками	соответствовать		положения сидя	бросок мяча
			бросок мяча	двумя руками

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

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

в баскетбол как активного отдыха средство и досуга. Выполняют организации правила игры в активного отдыха баскетбол на и досуга. Выполняют колясках в процессе учебной правила игры в баскетбол в соревновательно й деятельности. процессе учебной Взаимодействую соревновательной т с игроками деятельности. своей команды в Взаимодействую стандартных и т с игроками вариативных своей команды в условиях игры в стандартных и баскетбол, вариативных моделируют условиях игры в баскетбол, технику игровых действий в моделируют технику игровых зависимости от действий в задач и игровых ситуаций. зависимости от Проявляют задач и игровых дисциплинирован ситуаций. Проявляют ность на дисциплинирован площадке, уважение к ность на соперникам и площадке, игрокам своей уважение к соперникам и команды.

		Взаимодействую	игрокам своей	
		т с игроками	команды.	
		своей команды	Взаимодействую	
		при атакующих и	т с игроками	
		защитных	своей команды	
		действиях.	при атакующих и	
		Управлять	защитных	
		эмоциями и четко	действиях.	
		соблюдать	Управлять	
		правила игры.	эмоциями и четко	
			соблюдать	
			правила игры.	
	Волейбол (во	олейбол сидя)	I	
Предъявляют знания по истории становления и развития				
	волейбола как вида	а спорта, характериз	зуют основные	
	соревновательные	действия, разрешен	ные правилами	
	игры. Предъявляю	т знания правил и о	собенностей	
	организации игры	в волейбол сидя.		
	Фу	гбол		
	Предъявляют знан	ия по истории стано	вления и развития	
	футбола как вида с	спорта, характеризун	от основные	
	соревновательные	действия, разрешен	ные правилами	
	игры.			
	Бо	эчча		
История и	Предъявляют	Предъявляют	Предъявляют	
развитие игры	знания по	знания по	знания по	
бочча	истории	истории	истории	
	становления и	становления и	становления и	
	развития бочча	развития бочча	развития бочча	
	как	как	как	

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

соревнований по соревнований по соревнован бочча, виды бочча, виды соревнований. соревнований.	
соревнований. соревнований. соревнован	Ы
Vanania Vanani	ий.
Характеризуют Характеризуют Характериз	вуют
индивидуальные, матчи по матчи по	
парные и дисциплинам. дисциплина	ам.
командные Называют Называют	
зачеты. оборудование для оборудован	ние для
Называют игры бочча: мячи игры бочча	і: мячи
оборудование для бочча, для бочча,	
для игры бочча: измеряющее измеряюще	ee
мячи для бочча, устройство, устройство	,
измеряющее табло, таймер, табло, тайм	лер,
устройство, контейнер, контейнер,	
табло, таймер, красный/синий красный/си	іний
контейнер, цветной цветной	
красный/синий индикатор, корт. индикатор,	корт.
цветной	
индикатор, корт.	
Техника Характеризуют Характеризуют Характериз	зуют
безопасности требования к требования к требования	I К
одежде и правила одежде и правила одежде и правила	равила
поведения в игре. поведения в игре. поведения	в игре.
Техническая Знают исходное Знают исходное Знают исхо	дное
подготовка положение, в положение, в положение	, B
котором должен котором должен котором до	лжен
стоять игрок. стоять игрок. стоять игро	OK.
Принимают Принимают Принимаю	Т
различные различные различные	

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

	при выпуске,	силы тяжести	силы тяжести		
	таким как				
		при выпуске,	при выпуске,		
	дартс/сверху или	таким как	таким как		
	бросок от груди).	дартс/сверху или	дартс/сверху или		
		бросок от груди).	бросок от груди).		
	Настольн	ый теннис			
История и	Предъявляют знан	ия по истории станс	вления и развития		
развитие игры в	витие игры в настольного тенниса как паралимпийского вида спорта.				
настольный					
теннис					
Оборудование и	Характеризуют ис	пользуемый в игре и	инвентарь, знают и		
инвентарь	предъявляют его и	сторическую модиф	рикацию.		
Основные	Не планируется	Знают и	Знают и		
технические		принимают	принимают		
приемы		исходные	исходные		
		положения	положения		
		(стойки в	(стойки) в		
		положении сидя)	зависимости от		
		в зависимости от	индивидуальных		
		индивидуальных	особенностей:		
		особенностей:	правосторонняя,		
		правосторонняя,	нейтральная		
		нейтральная	(основная),		
		(основная),	левосторонняя.		
		левосторонняя.	Характеризуют		
		1	способы		
		Характеризуют			
		способы	держания		
		держания	ракетки и		
		ракетки и	выбирают		
		выбирают	удобный для		

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

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

слева по подрезке совершенствован слева. ие техники Демонстрируют приема и ударов: совершенствован атакующий, ие техники завершающий, приема и ударов: заторможенный атакующий, укороченный, завершающий, отличающиеся по заторможенный длине полета укороченный, мяча (короткие, отличающиеся по средние, длине полета длинные), по мяча (короткие, высоте подскока средние, на стороне длинные), по противника высоте подскока (ниже уровня на стороне стола, ниже противника уровня сетки, (ниже уровня средние, стола, ниже высокие). Характеризуют и уровня сетки, средние, демонстрируют высокие). самостоятельную Характеризуют и игру в настольный демонстрируют самостоятельную теннис. 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 Знают историю становления и развития лыжного спорта. становление Раскрывают роль и значение занятий лыжной лыжного спорта подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Передвижение Описывают Не планируется Не планируется на лыжах технику передвижения на лыжах, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют передвижение на лыжах во время прохождения учебной дистанции (дифференцирова нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских

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

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

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

	возможностей и
	медицинских
	рекомендаций).

### Модуль «Плавание»

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.

История	Демонстрируют знания по истории плавания, об				
развития	особенностях организации соревнований для				
плавания, в том	спортсменов с НОДА. Знают имена выдающихся				
числе как	отечественных пло	вцов – паралимпий	ских чемпионов.		
оздоровительной	Характеризуют озд	цоровительное плава	ание как		
процедуры и	специфический ви,	д занятий физическо	ой культурой для		
вида спорта	лиц с НОДА. Пони	имают необходимост	ГЬ		
	систематичности занятий плаванием, используют				
	занятия плаванием как двигательную нагрузку				
	и оздоровительную процедуру.				
Техника	Характеризуют и в	выполняют правила	техники		
безопасности и	безопасности в бассейне и выполняют требования				
правила	особенностей орга	низации бытовой де	ятельности при		
поведения на	подготовке к бассе	ейну во время гигие	нических		
воде	процедур.				
Техническая	Описывают	Описывают	Описывают		
подготовка	технику	технику	технику		
	выполнения и	выполнения и	выполнения и		
	выполняют (с	выполняют (с	выполняют:		

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

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

#### 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	Го	Год обучения на уровне					
			основного общего					
		o	образования / Классы					
		1/5 2/6 3/7 4/8 5/9						
		Кол	ичеств	во часо	в (уро	ков)		
	I. Знания о физической культуре							
1.	История физической культуры и В процессе обучения							
	адаптивной физической культуры							
2.	Физическая культура человека (в том	В процессе обучения				R		
	числе адаптивная)							
3.	Организация самостоятельных занятий	Е	3 проц	ecce of	бучени	Я		
	адаптивной, оздоровительной							
	физической культурой							
	II. Способы физкультурной д	цеятел	ьност	И				
4.	Самостоятельные занятия	Е	3 проц	ecce of	бучени	Я		
5.	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения						
6.	Физкультурно-оздоровительная	Е	3 проц	ecce of	бучени	Я		
	деятельность							
	III. Физическое совершен	ствова	ание					

7.	Гимнастика с элементами	Определяется					
	корригирующей гимнастики	инди	индивидуальным учебным				
8.	Легкая атлетика	Г	графиком с учетом				
9.	Спортивные игры	двигательных					
10.	Лыжная подготовка	возможностей, медицинских					
11.	Плавание		пока	азаний	и		
		противопоказаний					
	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)

No	Разлены и темы	I	№ Разделы и темы Год обучения на уровне								
712	т азделы и темы	<b>,</b>		•			10				
		основного общего									
			обра	зован	ия / К	лассь	I				
		1/5 2/6 3/7 4/8 5/9 6/					6/10				
		К	оличе	ство ч	часов	(урок	ов)				
	I. Знания о физической культуре										
1. История физической культуры и В процессе обучения						[					
	адаптивной физической культуры										
2.	Физическая культура человека (в том	В процессе обучения					[				
	числе адаптивная)										
3.	Организация самостоятельных		В пр	оцесс	е обу	чения	[				
	занятий адаптивной,										
	оздоровительной физической										
	культурой										
	II. Способы физкультурно	ой дея	тель	ности	ſ						
4.	Самостоятельные занятия		Впр	оцес	се обу	чения					
5.	Самостоятельные игры и развлечения		Впр	оцес	се обу	чения	H.				
6.	Физкультурно-оздоровительная		Впр	оцесс	е обу	чения	[				
	деятельность										

	III. Физическое совершенствование						
7.	Гимнастика с элементами	Определяется индивидуальным				ьным	
	корригирующей гимнастики	учебным графиком с учетом				том	
8.	Легкая атлетика	ДВИ	игател	ьных	возмо	жнос	стей,
9.	Спортивные игры	N	медиц	ински	их пок	азани	ій
10.	Лыжная подготовка	и противопоказаний					
11.	Плавание						
	Всего часов (уроков) в учебный год	102	102	102	102	102	102
	Всего часов за весь период обучения: 612						

# 3.6. Оценка достижений обучающихся с нарушениями опорнодвигательного 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 c НОДА даже не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки, старательно выполнял учителя, доступными задания овладел ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей 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 Для выработки адекватной необходимо деятельности. самооценки 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: обеспечивает качественная составляющая всестороннее видение способностей обучающихся с НОДА, позволяет отражать такие важные характеристики, как коммуникативность, умение работать группе, отношение к предмету, уровень прилагаемых усилий, индивидуальный стиль мышления и т. д. Количественная – позволяет выстраивать индивидуального прогресса обучающихся с НОДА, сравнивать настоящие успехи обучающегося с его предыдущими достижениями, сопоставлять полученные результаты 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 моральноволевых 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 моральноволевых 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 корригирующей гимнастикой, необходимыми ИЛИ теоретическими практическими области И знаниями В 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

$N_{\underline{0}}$	Наименование объектов	Необходимое	Примечание		
п/п	и средств материально-	количество			
	технического обеспечения				
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)					

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

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

			обучения
			танцевальным
			движениям,
			проведения
			спортивных
			соревнований и
			физкультурных
			праздников
	4. Технические ср	едства обучени	ІЯ
4.1.	Аудиоцентр с системой	1	Аудиоцентр с
	озвучивания спортивных		возможностью
	залов и площадок		использования
			аудиодисков, CD-R,
			CD-RW, MP3, a
			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
4.6.	Принтер лазерный	1	оснащение
4.7.	Копировальный аппарат	1	образовательной
4.8.	Цифровая видеокамера	1	организации
4.9.	Цифровая фотокамера	1	
4.10.	Мультимедиапроектор	1	
4.11.	Экран (на штативе или	1	
	навесной)		
	5. Учебно-практическое и учеб	но-лабораторно	ое оборудование
5.1.	Стенка гимнастическая	По	
		количеству	
		обучающихся	
		с НОДА на 1	
		уроке	
5.2.	Скамейка гимнастическая	По	
	жесткая	количеству	

		обучающихся	
		с НОДА на 1	
		уроке	
5.3.	Скамейка гимнастическая	По	
	мягкая	количеству	
		обучающихся	
		с НОДА на 1	
		уроке	
5.4.	Комплект навесного	1	В комплект входят
	оборудования		мишени для метания
5.5.	Скамья атлетическая	1	
	вертикальная		
5.6.	Скамья атлетическая	1	
	наклонная		
5.7.	Вибрационный тренажер	1	
	М.Ф. Агашина		
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,	По	
	3 кг)	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	1	
	защитной сеткой		

5.17.	Сетка для переноса малых	1	
	мячей		
5.18.	Флажки разметочные на	1 комплект	
	опоре		
5.19.	Лента финишная	1	
5.20.	Комплект баскетбольных	1	
	щитов с кольцами и сеткой		
5.21.	Щиты баскетбольные	По	
	навесные с кольцами и сеткой	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	1	
	хранения баскетбольных		
	мячей		
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-	2	
	футбола		

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

5.41.	Весы медицинские с	1	
	ростомером		
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	1	С раздевалками для
	гимнастический		мальчиков и
			девочек (шкафчики,
			мягкие
			гимнастические
			скамейки, коврики),
			душевыми для
			мальчиков и
			девочек, туалетами
			для мальчиков и
			девочек
5.45.	Зоны рекреации	На группу	Для проведения
		обучающихся	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	1	Включает в себя
	хранения инвентаря и		стеллажи,
	оборудования		контейнеры
5.48.	Легкоатлетическая дорожка	1	
5.49.	Игровое поле для футбола	1	
	(мини-футбола)		
5.50.	Площадка игровая	1	
	баскетбольная		
5.51.	Лыжная трасса	1	С небольшими
			отлогими склонами
	Специальное	оборудование	1

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, коленоупорные)

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.

разработана c Федеральным Программа В соответствии государственным образовательным стандартом среднего обшего 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. № 2/16-3).

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, самообладание, а выдержка, 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 российский 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, способность коммуникативных), использовать ИΧ 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 учебноисследовательской, 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 информационнопознавательной 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 физической адаптивной культуры удовлетворении В 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 активно содействует включение обучающихся с НОДА результатов 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 Так, результата). 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,	Характеристика содержания и видов деятельности		
содержание	обучающихся с НОДА		
	Для	Для	Для
	обучающихся	обучающихся	обучающихся
	с тяжелой	со средней	с легкой
	степенью	степенью	степенью
	двигательных	двигательных	двигательных
	нарушений	нарушений	нарушений
Модуль	«Знания об адапти	вной физической к	ул <b>ьт</b> уре»
Физическая	Раскрывают и объясняют понятия «физическая		
культура как	культура», «адаптивная физическая культура»,		
социальное	«физическая культура личности»; характеризуют		
явление.	основные компоненты физической культуры личности;		
Адаптивная	анализируют условия и факторы, которые определяют		
физическая	уровень адаптивной физической культуры общества		

культура как	и личности.
часть культуры	
общества и	
человека	
Адаптивная	Готовят доклад о пользе занятий адаптивной физической
физическая	культурой и адаптивным спортом для профилактики
культура и	вторичных заболеваний у людей с НОДА и укрепления
адаптивный	здоровья; анализируют факторы, от которых зависит
спорт в	здоровье человека с инвалидностью; приводят
профилактике	доказательства пользы регулярных и правильно
вторичных	организованных и дозируемых с точки зрения
заболеваний у	медицинских рекомендаций физических упражнений,
людей с НОДА и	состоящей в улучшении функционирования различных
укреплении	систем организма с учетом двигательных нарушений.
здоровья	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.
Современное	Раскрывают основные понятия, связанные с
Паралимпийское	паралимпийским движением, Паралимпийскими играми,
и физкультурно-	готовят доклады об истории Паралимпийских игр
массовое	современности.
движение для	
людей с НОДА	
Организация и	Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий
проведение	в системе АФК и объясняют основные пункты, которые
спортивно-	включаются в положение о соревнованиях для людей с
массовых	инвалидностью (цели и задачи соревнования,

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

	проведения	спортивного	
	занятий АФК при	оборудования с	
	пассивной	учетом	
	деятельности,	двигательных	
	правила	ограничений;	
	эксплуатации	анализируют	
	спортивного	основные	
	оборудования с	мероприятия и	
	учетом	санитарно-	
	двигательных	гигиенические	
	ограничений;	требования при	
	анализируют	занятиях АФК.	
	основные		
	мероприятия и		
	санитарно-		
	гигиенические		
	требования при		
	занятиях АФК.		
Основные	Анализируют по	нятие «физическ	сое упражнение»
формы и виды	в АФК, объясня	ют его внутрен	нее и внешнее
физических	содержание; сра	авнивают разные	классификации
упражнений	физических уп	ражнений; приг	водят примеры
	упражнений для	самостоятельных	занятий с учетом
	двигательных нару	иений и медицинсь	ких ограничений.
Самоорганизация	Обосновывают	Обосновывают	Обосновывают
физкультурной	пользу	пользу	пользу
деятельности	индивидуальных	индивидуальных	индивидуальных
человека с НОДА	самостоятельных	самостоятельных	самостоятельных
	занятий АФК;	занятий АФК;	занятий АФК;
	объясняют	объясняют	объясняют

	преимущества и	преимущества и	преимущества и
	недостатки	недостатки	недостатки
	разных форм	разных форм	разных форм
	самостоятельных	самостоятельных	самостоятельных
	занятий;	занятий;	занятий;
	работают с	работают в парах	работают в парах
	ассистентом с	с целью усвоения	с целью усвоения
	целью усвоения и	и проведения	и проведения
	проведения	разных форм	разных форм
	разных форм	индивидуального	индивидуального
	индивидуального	контроля за	контроля за
	контроля за	состоянием	состоянием
	состоянием	организма и	организма и
	организма.	физической	физической
		подготовленност	подготовленност
		ью.	ью.
Основы	Раскрывают возмо	жные негативные по	оследствия
организации	неправильной орга	низации режима дн	я и нарушения
двигательного	режима двигательн	ной активности; хар	актеризуют
режима и	индивидуальный о	ртопедический реж	им и условия его
соблюдение	соблюдения.		
ортопедического			
режима			
Вредные	Раскрывают негати	ивные последствия у	лотребления
привычки и их	наркотиков, алкого	оля, табака, анаболи	ческих
профилактика	препаратов; готовя	т доклады на эту те	му.
средствами			
физической			
культуры			
Основные типы	Готовят сообщени	я и презентации по	геме «Досуговая

и формы	деятельность и активный отдых с использованием
активного	средств АФК для людей с НОДА».
отдыха людей	Объясняют роль и целевое назначение активного отдыха
с НОДА	для жизнедеятельности современного человека с НОДА.
Личная гигиена	Готовят сообщения и презентации по теме «Личная
как компонент	гигиена как структурный компонент здорового образа
здорового образа	жизни современного человека с НОДА».
жизни	Раскрывают содержание основных правил личной
	гигиены и объясняют их оздоровительную
	направленность.

## Модуль «Плавание»

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.

Закрепление	Соблюдают	Соблюдают	Соблюдают
изученных	правила техники	правила техники	правила техники
способов	безопасности в	безопасности в	безопасности в
плавания	бассейне.	бассейне.	бассейне.
	Описывают	Описывают	Описывают
	технику	технику	технику
	выполнения	выполнения	выполнения
	плавательных	плавательных	плавательных
	упражнений,	упражнений,	упражнений,
	совершенствуют	совершенствуют	совершенствуют
	ее с помощью	ee	ee
	ассистента с	самостоятельно с	самостоятельно,

	учетом	учетом	выявляют и
	двигательных	двигательных	устраняют
	особенностей.	возможностей,	характерные
	Применяют	выявляют и	ошибки в
	плавательные	устраняют	процессе
	упражнения для	характерные	освоения.
	развития	ошибки в	Применяют
	физических	процессе	плавательные
	способностей.	освоения.	упражнения для
	Взаимодейст-	Применяют	развития
	вуют с	плавательные	физических
	окружающими в	упражнения для	способностей.
	процессе	развития	Взаимодейст-
	освоения	физических	вуют со
	плавательных	способностей.	сверстниками в
	упражнений;	Взаимодейст-	процессе
	соблюдают	вуют со	совместного
	правила техники	сверстниками в	освоения
	безопасности.	процессе	плавательных
		совместного	упражнений;
		освоения	соблюдают
		плавательных	правила техники
		упражнений;	безопасности.
		соблюдают	
		правила техники	
		безопасности.	
Развитие	Проплывают вольн	ным стилем учебную	о дистанцию
выносливости			
Развитие	Выполняют	Выполняют	Выполняют
координационны	подготовительны	подготовительны	подготовительны

е упражнения на	е упражнения на	е упражнения на
суше с помощью	суше	суше
ассистента.	самостоятельно.	самостоятельно.
Участвуют в	Участвуют в	Участвуют в
игровых и	игровых и	игровых и
состязательных	состязательных	состязательных
элементах в воде	элементах в воде	элементах в воде
при специально	(например,	(например,
организованных	имитация игры	имитация игры
условиях.	водное поло).	водное поло).
Используют	Используют	Используют
разученные	разученные	разученные
упражнения в	упражнения в	упражнения в
самостоятельных	самостоятельных	самостоятельных
занятиях с	занятиях при	занятиях при
ассистентом при	решении задач	решении задач
решении задач	физической и	физической и
физической и	технической	технической
технической	подготовки с	подготовки.
подготовки с	учетом	Осуществляют
учетом	двигательных	самоконтроль за
двигательных	особенностей.	физической
особенностей.	Осуществляют	нагрузкой во
Осуществляют	самоконтроль за	время этих
самоконтроль за	физической	занятий.
физической	нагрузкой и	
нагрузкой и	самочувствием	
самочувствием	во время этих	
во время этих	занятий.	
занятий.		
	суше с помощью ассистента. Участвуют в игровых и состязательных элементах в воде при специально организованных условиях. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях с ассистентом при решении задач физической и технической подготовки с учетом двигательных особенностей. Осуществляют самоконтроль за физической и самоконтроль за физической и самочувствием во время этих	суше с помощью ассистента. Участвуют в игровых и игровых и состязательных элементах в воде при специально (например, организованных водное поло). Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях с занятиях при решении задач физической и технической подготовки с учетом двигательных особенностей. Осуществляют самосчувствием во время этих во самостоятельнем подготовки с истемовых особение от время этих ванятий.

## 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	Объяснять	Объяснять	Объяснять
дыхательной	значение	значение	значение
гимнастики*	дыхательной	дыхательной	дыхательной
	гимнастики.	гимнастики.	гимнастики.
*С учетом	Выполнять	Выполнять	Выполнять
имеющихся	дыхательные	дыхательные	дыхательные
противопоказан	упражнения в	упражнения в	упражнения в
ий к	специально	положении сидя	положении сидя
дыхательной	подобранном	на стуле	на стуле и в
гимнастике.	положении	(дифференцирова	основной стойке
	(дифференцирова	нно в	(дифференцирова
	нно в	зависимости от	нно в
	зависимости от	двигательных	зависимости от
	двигательных	возможностей и	двигательных
	возможностей и	медицинских	возможностей и
	медицинских	рекомендаций).	медицинских
	рекомендаций).		рекомендаций).
Гимнастика для	Объяснять	Объяснять	Объяснять
профилактики	значение	значение	значение
нарушений	упражнений для	упражнений для	упражнений для
зрения*	глаз.	глаз.	глаз.
	Выполнять	Выполнять	Выполнять
*С учетом	упражнения для	упражнения для	упражнения для
имеющихся	глаз	глаз	глаз
	(дифференцирова	(дифференцирова	(дифференцирова

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

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

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

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

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

сохранять ее до 10 сек. Подтягиваются на руках с 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

груди). Выполняют упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной	
упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением	
гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением	
стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением	
на рейку на уровне груди с сохранением	
уровне груди с сохранением	
сохранением	
выпрямленной	
осанки.	
Выполняют	
ходьбу с	
приспособлениям	
и для ходьбы на	
месте и с	
продвижением	
вперед	
с поднятой	
головой,	
выпрямленной	
осанкой	
Упражнения для Объясняют Объясняют Объясняя	ЮТ
нормализации значение значение значение	;
произвольных регулярного регулярного регулярн	ЮГО
движений в выполнения выполнения выполнен	ния
суставах* упражнений для упражнений для упражнений для	ний для
нормализации нормализации нормализ	зации
*Необходимо произвольных произвольных произвольных	ІЬНЫХ
движений в движений в движени	й в

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

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

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

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

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

	одновременные и	поднимается	
	однонаправленны	вверх, отводится	
	е движения рукой	в сторону, то же	
	и ногой	выполняется	
	одновременно	другой рукой и	
	руку и ногу	ногой).	
	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).		
Упражнения для	Выполняют в	Выполняют в	Выполняют в
формирования	форме пассивной	исходном	исходном
свода стоп, их	и/или пассивно-	положении сидя	положении сидя
подвижности и	активной	(стоя у опоры)	(стоя у опоры)
опороспособнос	деятельности при	сгибание и	сгибание и
ти*	помощи	разгибание	разгибание
	ассистента в	пальцев ног:	пальцев ног:

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

		исходного	исходного
		положения - стоя	положения - стоя
		у опоры, ноги на	у опоры, ноги на
		ширине ступни,	ширине ступни,
		перекаты с	перекаты с
		носков на пятки	носков на пятки
		(дифференцирова	(дифференцирова
		нно в	нно в
		зависимости от	зависимости от
		двигательных	двигательных
		возможностей и	возможностей и
		медицинских	медицинских
		рекомендаций).	рекомендаций).
Развитие	Выполняют (в	Выполняют	Выполняют
мелкомоторных	том числе в	поочередное и	различные виды
движений и	форме пассивной	одновременное	схватов кисти:
манипулятивной	и/или пассивно-	сгибание пальцев	шаровидный,
функции рук	активной	в кулак и	цилиндрический,
	деятельностью с	разгибание с	крючковидный,
	помощью	изменением	межпальцевой и
	ассистента)	темпа движений.	оппозиционный.
	поочередное и	Противопоставле	
	одновременное	ние первого	
	сгибание пальцев	пальца	
	в кулак и	остальным с	
	разгибание с	контролем	
	изменением	зрения, а также	
	темпа движений.	без него,	
	Противопоставле	поочередное	
	ние первого	сгибание и	
	1		

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

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

палки, стоя на одном месте. 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. Выполняют перекладывание 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.

# 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	Не планируются	Не планируются	Описывают
упражнения			технику бега на
<i>J</i> 1			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

дистанции. Описывают технику бега на короткие дистанции, выделяют ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. Совершенствуют и демонстрируют (дифференцирова нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют

ошибки и исправляют их. Самостоятельно отбирают и выполняют (дифференцирова нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростносиловых качеств, на повышение темпа движений. Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют ее отличие от техники спринтерского бега, анализируют правильность

находят ощибки и способы их исправления. Описывают технику передачи эстафетной палочки, анализируют правильность ее выполнения, находят ощибки 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		выполнения,
исправления. Описывают технику передачи эстафетной палочки, анализируют правильность ее выполнения, находят опибки 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		находят ошибки
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		и способы их
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		исправления.
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		Описывают
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		технику передачи
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		эстафетной
правильность ее выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Совершенствуют технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности. Выполняют бег на средние и длиные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях		палочки,
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		анализируют
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		правильность ее
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		
исправления. Совершенствуют технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности. Выполняют бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях		находят ошибки
Совершенствуют технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности. Выполняют бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях		и способы их
технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности. Выполняют бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях		исправления.
эстафетного бега в условиях учебной деятельности. Выполняют бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях		Совершенствуют
в условиях учебной деятельности. Выполняют бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях		технику
учебной деятельности. Выполняют бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях		эстафетного бега
деятельности. Выполняют бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях		в условиях
Выполняют бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях		учебной
средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях		деятельности.
длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях		Выполняют бег на
дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях		средние и
максимально возможный индивидуальный результат в условиях		длинные
возможный индивидуальный результат в условиях		дистанции на
индивидуальный результат в условиях		максимально
результат в условиях		возможный
условиях		индивидуальный
		результат в
соревновательной		условиях
		соревновательной

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

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

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

	метании малого	летящему
	мяча на	большому мячу,
	дальность.	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.
Modull "Cnot	     МИКНЫР И2ПЫ	I

# 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.

(папример, с тижелой степенью двигательных парушении) может				
повторяться.				
	Баскетбол (баске	тбол на колясках)		
	Актуализируют и предъявляют имеющиеся знания по			
	истории становления и развития баскетбола как вида			
	спорта, характер	изуют основные	соревновательные	
	действия, разрешен	нные правилами игр	ы. Характеризуют	
	особенности прове	дения игры в баскет	гбол на колясках.	
Ловля и	Описывают	Описывают	Описывают	
передача мяча	технику ловли и	технику ловли и	технику ловли и	
двумя руками от	передачи мяча	передачи мяча	передачи мяча	
груди	двумя руками от	двумя руками от	двумя руками от	
	груди,	груди,	груди,	
	анализируют	анализируют	анализируют	
	правильность	правильность	правильность	
	выполнения и	выполнения и	выполнения и	
	выявляют грубые	выявляют грубые	выявляют грубые	
	ошибки.	ошибки.	ошибки.	
	Совершенствуют	Совершенствуют	Совершенствуют	
	ловлю и передачу	ловлю и передачу	технику ловли и	
	мяча двумя	мяча двумя	передачи мяча	
	руками от груди	руками от груди	двумя руками от	
	в положении	в положении	груди в условиях	
	сидя	сидя	игровой	
	(дифференцирова	(дифференцирова	деятельности	
	нно в	нно в	(подвижные игры	
	зависимости от	зависимости от	и эстафеты)	
	двигательных	двигательных	(дифференцирова	
	возможностей и	возможностей и	нно в	

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

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

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

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

способы их колясках как средство устранения. организации Используют игру в баскетбол как активного отдыха и досуга. средство Выполняют организации правила игры в активного отдыха баскетбол на и досуга. колясках в Выполняют процессе учебной правила игры в баскетбол в соревновательно й деятельности. процессе учебной Взаимодействую соревновательно т с игроками й деятельности. своей команды в Взаимодействую стандартных и т с игроками своей команды в вариативных условиях игры в стандартных и баскетбол, вариативных моделируют условиях игры в баскетбол, технику игровых действий в моделируют зависимости от технику игровых действий в задач и игровых ситуаций. зависимости от Проявляют задач и игровых дисциплинирован ситуаций. Проявляют ность на дисциплинирован площадке, уважение к ность на

		соперникам и	площадке,
		игрокам своей	
			уважение к
		команды.	соперникам и
		Взаимодействую	игрокам своей
		т с игроками	команды.
		своей команды	Взаимодействую
		при атакующих и	т с игроками
		защитных	своей команды
		действиях.	при атакующих и
		Управлять	защитных
		эмоциями и четко	действиях.
		соблюдать	Управлять
		правила игры.	эмоциями и четко
			соблюдать
			правила игры.
	 Волейбол (во	<u> </u> олейбол сидя)	
	Актуализируют и	предъявляют зн	ания по истории
		звития волейбола	1
	_	новные соревноват	-
		равилами игры.	
		-	1 1 3
	_	изации игры в воле	лоол сидя.
		гбол	
		предъявляют зна	
	_	азвития футбола	_
	характеризуют ос	новные соревноват	гельные действия,
	разрешенные праві	илами игры.	
	Бо	чча	
История и	Актуализируют и г	предъявляют знания	по истории
развитие игры	становления и разв	вития бочча как пара	алимпийского вида
бочча	спорта.		

Правила игры	Знают и выпо	лняют правила	игры, основную	
бочча	терминологию, характеризуют основные игровые			
	действия, разрешенные правилами игры.			
	Демонстрируют знание и выполнение обязанностей			
	игроков, роли	капитана командь	і, его права и	
	обязанности. Хај	рактеризуют знач	ение спортивных	
	соревнований. Хар	рактеризуют особен	ности организации	
	и проведения	соревнований по	о бочча, виды	
	соревнований. Хар	оактеризуют индиви	идуальные, парные	
	и командные зачет	ъ.		
	Называют оборуд	ование для игры	бочча: мячи для	
	бочча, измеряю	щее устройство,	табло, таймер,	
	контейнер, красны	й/синий цветной ин	дикатор, корт.	
Техника	Знают и соблюдаю	т требования к одеж	кде и правила	
безопасности	поведения в игре.			
Техническая	Знают исходное	Знают исходное	Знают исходное	
подготовка	положение, в	положение, в	положение, в	
	котором должен	котором должен	котором должен	
	стоять игрок.	стоять игрок.	стоять игрок.	
	Принимают	Принимают	Принимают	
	различные	различные	различные	
	исходные	исходные	исходные	
	положения,	положения,	положения,	
	удерживая мяч в	удерживая мяч в	удерживая мяч в	
	руках.	руках.	руках.	
	Совершенствуют	Совершенствуют	Совершенствуют	
	выполнение	выполнение	выполнение	
	упражнений	упражнений	упражнений хват,	
	хват, захват,	хват, захват,	захват, способов	
	способов	способов	держания шара.	

	держания шара.	держания шара.	Катают шары с
	Катают шары с	Катают шары с	одного конца
	одного конца	одного конца	поля на другой,
	поля на другой,	поля на другой,	используя
	используя	используя	правильный
	правильный	правильный	захват.
	захват.	захват.	Совершенствуют
	Совершенствуют	Совершенствуют	бросание мяча
	бросание мяча	бросание мяча	рукой или ногой
	рукой (при	рукой или ногой	(при
	двустороннем	(при	двустороннем
	захвате и	двустороннем	захвате и
	действием толчка	захвате и	действием толчка
	от груди, с	действием толчка	от груди, с
	использованием	от груди, с	использованием
	маятникового	использованием	маятникового
	раскачивания или	маятникового	раскачивания или
	другим способом	раскачивания или	другим способом
	с использованием	другим способом	с использованием
	силы тяжести	с использованием	силы тяжести
	при выпуске,	силы тяжести	при выпуске,
	таким как	при выпуске,	таким как
	дартс/сверху или	таким как	дартс/сверху или
	бросок от груди).	дартс/сверху или	бросок от груди).
		бросок от груди).	
	Настольн	ый теннис	1
История и	Актуализируют и предъявляют знания по истории		
развитие игры в	становления и развития настольного тенниса как		
настольный	паралимпийского вида спорта.		
теннис			
	l		

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

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

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

	на стороне	средние,
	противника	высокие).
	(ниже уровня	Совершенствуют
	стола, ниже	самостоятельную
	уровня сетки,	игру в
	средние,	настольный
	высокие).	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	Знают историю становления и развития лыжного спорта.			
становление	Раскрывают роль и значение занятий лыжной			
лыжного спорта	подготовкой для укрепления здоровья, развития			
	физических качеств и активного участия			
	в соревновательной деятельности.			
Передвижение	Не планируется Не планируется Описывают			
на лыжах			технику	
			передвижения на	
	лыжах,			
	анализируют			
			правильность	
			выполнения и	

			выявляют грубые
			ошибки.
			Совершенствуют
			передвижение на
			лыжах во время
			прохождения
			учебной
			дистанции
			(дифференцирова
			нно в
			зависимости от
			двигательных
			возможностей и
			медицинских
			рекомендаций).
Повороты, стоя	Не планируется	Не планируется	Описывают
на лыжах			технику
			поворотов на
			лыжах,
			анализируют
			правильность
			исполнения и
			выявляют грубые
			ошибки.
			Совершенствуют
			технику
	1		
			выполнения
			поворотов на

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

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

лыжах		технику
		торможения,
		анализируют
		правильность
		выполнения и
		выявляют грубые
		ошибки.
		Совершенствуют
		выполнение
		приемов
		торможения во
		время
		прохождения
		учебной
		дистанции
		(дифференцирова
		нно в
		зависимости от
		двигательных
		возможностей и
		медицинских
		рекомендаций).

### 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 ча	сов (уроков)
1.	Модуль «Знания об адаптивной	В процессе	обучения
	физической культуре»		
2.	Модуль «Плавание»	Определяется	
3.	Модуль «Гимнастика с элементами	индивидуальным учебным	
	корригирующей гимнастики»	графиком с учетом	
4.	Модуль «Легкая атлетика»	двигательных возможностей	
5.	Модуль «Спортивные игры»	медицинских показаний	
6.	Модуль «Лыжная подготовка»	и противопоказаний	
	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 учителем, если обучающийся НОЛА фиксируется лаже 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 моральноволевых 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 моральноволевых 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

$N_{\underline{0}}$	Наименование объектов	Необходимое	Примечание
п/п	и средств материально-	количество	
	технического обеспечения		
	1. Библиотечный фонд (кн	нигопечатная п	родукция)
1.1.	Федеральный	1	
	государственный		
	образовательный стандарт		
	среднего общего образования		
1.2.	Комплект примерных	1	
	адаптированных программ		
	среднего общего образования		
	обучающихся с НОДА		
1.3.	Комплект рабочих	1	
	адаптированных программ по		
	АФК учреждения		
1.4.	Учебно-методический	1 +	Учебники, рабочие
	комплекс по физической	количество	тетради,
	культуре	обучающихся	методические
		с НОДА на	материалы и
		уровне	разработки,
		основного	комплекты
		общего	разноуровневых
		образования	тематических
			заданий,
			дидактических
			карточек
1.5.	Научно-популярная и	1	В составе

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

	предмета «Физическая		
	культура»		
3.2.	Аудиозаписи	1	Для проведения
			гимнастических
			комплексов,
			обучения
			танцевальным
			движениям,
			проведения
			спортивных
			соревнований и
			физкультурных
			праздников
	4. Технические ср	редства обучені	ия
4.1.	Аудиоцентр с системой	1	Аудиоцентр с
	озвучивания спортивных		возможностью
	залов и площадок		использования
			аудиодисков, CD-R,
			CD-RW, MP3, a
			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
4.6.	Принтер лазерный	1	оснащение
4.7.	Копировальный аппарат	1	образовательной
4.8.	Цифровая видеокамера	1	организации
4.9.	Цифровая фотокамера	1	7
4.10.	Мультимедиапроектор	1	1
4.11.	Экран (на штативе или	1	1
	навесной)		
	5. Учебно-практическое и уче	 бно-лабораторн	ое оборудование
5.1.	Стенка гимнастическая	По	

		140 HILLIA OTTOLI	
		количеству	
		обучающихся	
		с НОДА на 1	
		уроке	
5.2.	Скамейка гимнастическая	По	
	жесткая	количеству	
		обучающихся	
		с НОДА на 1	
		уроке	
5.3.	Скамейка гимнастическая	По	
	мягкая	количеству	
		обучающихся	
		с НОДА на 1	
		уроке	
5.4.	Комплект навесного	1	В комплект входят
	оборудования		мишени для метания
5.5.	Контейнер с набором	1	
	тяжелоатлетических гантелей		
5.6.	Скамья атлетическая	1	
	вертикальная		
5.7.	Скамья атлетическая	1	
	наклонная		
5.8.	Стойка для штанги	1	
5.9.	Штанги тренировочные	1	
5.10.	Гантели наборные	1	
5.11.	Вибрационный тренажер	1	
	М.Ф. Агашина		
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,	По	
	3 кг)	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	1	
	защитной сеткой		
5.21.	Сетка для переноса малых	1	
	мячей		
5.22.	Флажки разметочные на опоре	1 комплект	
5.23.	Лента финишная	1	
5.24.	Комплект баскетбольных	1	
	щитов с кольцами и сеткой		
5.25.	Щиты баскетбольные	По	
	навесные с кольцами и сеткой	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-	2	
	футбола		
5.32.	Мячи футбольные	По	
		количеству	
		обучающихся	
		с НОДА на 1	
		уроке	
5.33.	Палатки туристские	1	
	(двухместные)		
5.34.	Рюкзаки туристские	По	
		количеству	
		обучающихся	
		с НОДА на 1	
		уроке	
5.35.	Комплект туристский	1	
	бивуачный		
5.36.	Пульсометр	1	Могут входить в
5.37.	Шагомер электронный	1	материально-
5.38.	Комплект динамометров	1	техническое
	ручных		оснащение

5.39.	Динамометр становой	1	образовательной
5.40.	Ступенька универсальная	По	организации
		количеству	
		обучающихся	
		с НОДА на 1	
		уроке	
5.41.	Тонометр автоматический	1	
5.42.	Весы медицинские с	1	
	ростомером		
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	1	С раздевалками для
	гимнастический		мальчиков и
			девочек (шкафчики,
			мягкие
			гимнастические
			скамейки, коврики),
			душевыми для
			мальчиков и

			девочек, туалетами			
			для мальчиков и			
			девочек			
5.46.	Зоны рекреации	На группу	Для проведения			
		детей	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	1	Включает в себя			
	хранения инвентаря и		стеллажи,			
	оборудования		контейнеры			
5.49.	Легкоатлетическая дорожка	1				
5.50.	Игровое поле для футбола	1				
	(мини-футбола)					
5.51.	Площадка игровая	1				
	баскетбольная					
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)					

Эластичные ленты

Мягкие модули различной формы и размера

Напольные брусья

Степ-платформы

Мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный)

Вертикализаторы (динамические, коленоупорные)

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.