

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Козульская средняя общеобразовательная школа №2  
имени Героя Советского Союза Дмитрия Константиновича Квитовича»

РАССМОТРЕНО

Методическим советом  
школы



Протокол №3 от «28» 08  
2023 г.



**Рабочая программа**  
**ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ**  
**ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Разработчик программы:  
Романова Евгения Анатольевна,  
учитель

п. Козулька  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Целевой раздел.....</b>	<b>4</b>
Пояснительная записка .....	4
Цель и задачи реализации программы по предмету .....	7
Принципы и подходы к реализации программы .....	10
Характеристика психофизического развития обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.....	13
<b>2. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата на уровне начального общего образования .....</b>	<b>16</b>
Пояснительная записка .....	16
Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане .....	17
Планируемые результаты освоения программы .....	18
Содержание программы .....	22
Содержание программы для вариантов 6.1 и 6.2 АООП НОО .....	23
Содержание программы для варианта 6.3 АООП НОО .....	67
Содержание программы для варианта 6.4 АООП НОО .....	116
Тематическое планирование .....	143
Оценка достижений обучающихся с нарушениями опорно- двигательного аппарата по адаптивной физической культуре.....	146
Условия реализации программы.....	149

<b>3. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата на уровне основного общего образования .....</b>	<b>154</b>
Пояснительная записка .....	154
Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане .....	155
Планируемые результаты программы.....	155
Содержание программы .....	172
Тематическое планирование .....	240
Оценка достижений обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата по адаптивной физической культуре.....	242
Условия реализации программы.....	249
<b>4. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата на уровне среднего общего образования.....</b>	<b>261</b>
Пояснительная записка .....	261
Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане .....	262
Планируемые результаты программы.....	263
Содержание программы .....	267
Тематическое планирование .....	320
Оценка достижений обучающихся с НОДА по АФК.....	321
Условия реализации программы.....	325

## **1. Целевой раздел**

### **Пояснительная записка**

Комплект примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата включает примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата на уровне начального общего образования, примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата на уровне основного общего образования и примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата на уровне среднего общего образования.

Согласно своему назначению примерные рабочие программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее – примерные рабочие программы, программы) являются ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА). Они дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с НОДА средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программы разработаны с учетом психофизических особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование».

Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Программы носят компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся, материально-технического обеспечения и др.

В программах нашли свое отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с НОДА, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

Программы по АФК для обучающихся с НОДА имеют коррекционную направленность и должны разрабатываться с учетом их особенностей. Данные программы содействуют всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Примерные рабочие программы направлены на содействие социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского и паралимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. Решение этой задачи предполагает формирование у обучающихся навыков

взаимодействии со сверстниками и взрослыми, воспитание волевых качеств в процессе обучения двигательным действиям.

Нормативно-правовую базу разработки программ для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- федеральные государственные образовательные стандарты;
- инструктивно-методические документы Министерства просвещения Российской Федерации и другие регламентирующие акты в области образования.

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на восстановление, укрепление здоровья и наиболее полную реализацию физических возможностей лиц с нарушениями здоровья, в том числе с НОДА. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с НОДА, осознания своих физических возможностей, развития основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма и спортивного самоопределения.

Методика проведения занятий по АФК имеет ряд существенных отличий, которые обусловлены спецификой заболевания обучающихся с НОДА. Концептуальные подходы к построению и содержанию занятий адаптивной физической культурой, специально-методические принципы работы, коррекционная направленность педагогического процесса обусловлены медико-биологическими и психологическими особенностями лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, типичными и специфическими нарушениями двигательной сферы.

Специфика и тяжесть двигательных нарушений в сочетании с особенностями психического развития и речи обучающихся с НОДА

определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК. Их удовлетворение обеспечивается следующими специальными образовательными условиями:

- обязательное включение в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей и реабилитационной (абилитационной) работы с использованием методов физической культуры;
- строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- индивидуализация образовательного процесса в целом и содержания рабочей программы по АФК;
- обеспечение вспомогательными средствами для обучения и облегчения самообслуживания (специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь, приспособления для застегивания пуговиц и др.);
- создание безбарьерной архитектурно-планировочной среды для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
- предоставление дифференцированной помощи, в том числе привлечение ассистента (для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями) во время занятий АФК;
- создание условий для вербальной и невербальной коммуникации для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи.

### **Цель и задачи реализации программы по предмету**

**Цель реализации программы** – содействие нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) обучающихся с НОДА, формирование осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, осуществлении здорового образа жизни.

### ***Задачи реализации программы:***

Цель программы конкретизируется решением следующих задач:

- обеспечение регулярной физической активности, адекватной состоянию здоровья и соответствующей уровню функциональных возможностей обучающихся;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.

***Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА:***

- коррекция с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА техники основных движений: ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- изменение качества движений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА за счет улучшения согласованности

и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;

- улучшение пластичности и гибкости с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА;

- коррекция и развитие физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

- профилактика и коррекция соматических нарушений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

- коррекция и развитие сенсорных систем с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;

- коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

В зависимости от нозологической группы, к которой относятся обучающиеся с НОДА, специфические (коррекционные) задачи дифференцируются. Для обучающихся с ДЦП и сходными заболеваниями,

обусловленными органическим поражением центральной нервной системы, в каждое занятие необходимо включать упражнения на коррекцию пространственных нарушений, развитие мелкой моторики, точности и координации движений, а также спортивные игры по упрощенным правилам.

Для обучающихся с поражениями спинного мозга важно включать в структуру занятий упражнения для профилактики контрактур и трофических нарушений, упражнения для активизации дыхательной мускулатуры.

Для обучающихся с отсутствием или недоразвитием конечностей следует подбирать специальные упражнения, направленные на профилактику вторичных нарушений мышечной и двигательной системы. Перед учителем также стоит задача по овладению обучающимся протезом, стимуляции его использования.

### **Принципы и подходы к реализации программы**

*Принцип единства диагностики и коррекции.* До начала реализации программы необходимо организовать и провести комплексное диагностическое обследование, позволяющее выявить особенности двигательного развития, получить медицинские рекомендации по возможным направлениям работы, определить особенности организации двигательной деятельности (в том числе с учетом запрета определенных движений), характер и интенсивность трудностей, сделать заключение об их возможных причинах. Реализация программы требует от учителя постоянного контроля динамики изменений личности, поведения и деятельности, эмоциональных состояний, чувств и переживаний обучающегося с НОДА. Такой контроль позволяет вовремя вносить коррективы в рабочую программу учителя.

*Принцип учета индивидуальных, дифференцированных особенностей обучающегося с НОДА с учетом разнообразия выявленных нарушений.*

*Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.*

*Принцип вариативности* предполагает возможность сосуществования различных подходов к отбору содержания и технологий обучения АФК с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА, что позволяет учителю составлять индивидуальный учебный план, отбирая содержание под конкретного обучающегося с НОДА.

*Принцип непрерывности получения образования* обеспечивает подготовку обучающегося с НОДА к интеграции в систему непрерывного образования; осуществляет обеспечение преемственности знаний.

*Принцип инклюзивности* направлен на продуктивное включение каждого обучающегося с НОДА в образовательный процесс вне зависимости от его ограничений и стартовых возможностей.

*Принцип сотрудничества с семьей.*

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с НОДА.

Программа реализуется в рамках *деятельностного подхода*, определяющего тактику проведения работы через активизацию деятельности каждого обучающегося с НОДА.

Основной формой реализации программы является урочная форма, исторически и эмпирически оправдавшая себя. В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки подразделяются на:

1) уроки образовательной направленности, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;

2) уроки коррекционно-развивающей направленности, предназначенные для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции

сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;

3) уроки оздоровительной направленности, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

4) уроки спортивной направленности, предназначенные для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в конкретном виде адаптивного спорта;

5) уроки рекреационной направленности, предназначенные для развития организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Формы проведения уроков отражают преимущественную направленность занятий АФК. Каждый урок по своему характеру является комплексным, он включает элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики. Важнейшим требованием проведения современного урока по адаптивной физической культуре для обучающихся с НОДА является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом состояния здоровья, особенностей заболевания, двигательных возможностей, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Важное значение в коррекционно-развивающей деятельности имеют внеурочные формы АФК. Их цель – удовлетворение потребности обучающихся с НОДА в эмоциональной двигательной активности, игровой деятельности, общении, самореализации. Они определяются уровнем функциональных двигательных возможностей обучающихся, не регламентированы строго по времени, месту проведения, количеству участников, их возрасту, могут включать лиц с разными двигательными нарушениями, проводиться отдельно или совместно со здоровыми детьми, родителями, добровольными помощниками.

## **Характеристика психофизического развития обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

Нарушения функций опорно-двигательного аппарата могут носить как врожденный, так и приобретенный характер. Отклонения в развитии у обучающихся с двигательной патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности различных нарушений.

Контингент обучающихся с НОДА крайне неоднороден как в клиническом, так и в психолого-педагогическом отношении.

В зависимости от причин и времени действия вредных факторов выделяются следующие виды патологии ОДА:

- заболевания нервной системы: детский церебральный паралич (ДЦП), врожденные пороки развития, текущие неврологические заболевания (миопатия и др.);

- врожденная патология опорно-двигательного аппарата: врожденный вывих бедра, кривошея, косолапость и другие деформации стоп, аномалии развития позвоночника, недоразвитие и дефекты конечностей, артрогрипоз;

- приобретенные заболевания и повреждения ОДА: травматические повреждения головного мозга, спинного мозга и конечностей, полиартрит; заболевания скелета (туберкулез, опухоли костей, остеомиелит); системные заболевания скелета (хондрострофия, рахит).

В соответствии с Международной классификацией болезней (МКБ-10) выделяются следующие заболевания, которые приводят к нарушениям функции опорно-двигательного аппарата:

1. Последствия воспалительных болезней центральной нервной системы с двигательными нарушениями и нарушениями к способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

2. Детский церебральный паралич и другие паралитические синдромы с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

3. Полиневропатии и другие поражения периферической нервной системы с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

4. Прогрессирующие мышечные дистрофии и врожденные миопатии с двигательными нарушениями.

5. Спинальная мышечная атрофия с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

6. Врожденные и приобретенные деформации опорно-двигательного аппарата с двигательными нарушениями.

7. Ювенальный ревматоидный артрит с двигательными нарушениями.

8. Артрогрипоз с двигательными нарушениями.

9. Хондродистрофия с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

10. Другие заболевания, приведшие к двигательным нарушениям и нарушениям способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

При всем разнообразии врожденных, рано приобретенных заболеваний и повреждений ОДА у большинства обучающихся наблюдаются сходные проблемы. У всех отмечаются двигательные расстройства (задержка формирования, недоразвитие или утрата двигательных функций), которые могут иметь различную степень выраженности, что позволяет выделить **условные подгруппы для проведения занятий в форме уроков АФК:**

– *Обучающиеся с тяжелой степенью двигательных нарушений* – обучающиеся с НОДА не владеют навыками ходьбы, их манипулятивная деятельность ограничена, не могут самостоятельно обслуживать себя.

– *Обучающиеся со средней степенью двигательных нарушений* – обучающиеся с НОДА владеют ходьбой, но ходят неуверенно, часто с помощью специальных приспособлений (костылей, канадских палочек и т. д.). Имеют нарушения манипулятивной деятельности. То есть их самостоятельное передвижение затруднено, навыки самообслуживания развиты не полностью.

– *Обучающиеся с легкой степенью двигательных нарушений* – обучающиеся с НОДА ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, у них достаточно развита манипулятивная деятельность. Однако у них могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения часто недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики.

При этом необходимо учитывать, что отнесение обучающегося к той или иной подгруппе по тяжести двигательных нарушений носит условный характер и не влечет за собой обязательность проведения групповых занятий.

## **2. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата на уровне начального общего образования**

### **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 общеобразовательные программы начального общего образования обучающихся с НОДА.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598, вступил в силу 1 сентября 2016 г.); Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

Предметом обучения адаптивной физической культуре обучающихся с НОДА на уровне начального общего образования является организация максимально возможной двигательной активности обучающегося с НОДА с общеразвивающей направленностью. В процессе организации деятельности на возможном уровне совершенствуются физические качества и осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются познавательные способности и личностные качества.

Общие цели и задачи изучения предмета «Адаптивная физическая культура» представлены в Пояснительной записке к комплекту.

**Задачи** изучения предмета «Адаптивная физическая культура», представленные в Пояснительной записке к комплекту на уровне начального общего образования, дополняются следующими задачами:

– формирование общих представлений об адаптивной физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности (на уровне начального общего образования);

– формирование интереса к самостоятельным занятиям адаптивной физической культурой, подобранными учителем и медицинскими специалистами физическими упражнениями, доступным с точки зрения двигательных ограничений подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

**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**

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 405 часов за четыре учебных года (вариант 6.1 АООП НОО НОДА, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа); и 504 часа в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на один год (варианты 6.2–6.4 АООП НОО НОДА, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс – 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа).

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

### **Планируемые результаты освоения программы**

В соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья данная программа направлена на достижение обучающимися с НОДА личностных, метапредметных (для вариантов АООП и 6.2) и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

#### ***Личностные результаты***

***варианты АООП 6.1 и 6.2:*** Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся с НОДА к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, за спортивные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на Паралимпиаде;
- формирование уважительного отношения к спортивным достижениям спортсменов других стран;
- формирование мотивов учебной деятельности, направленной на получение новых знаний о занятиях физической культурой, необходимых для укрепления здоровья, физического развития;

— эстетическое развитие, воспитание доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, нравственных качеств понимания чувств других людей и сопереживания им: разделение радости достижения спортивных результатов с одноклассниками, проявление эмпатии и взаимопомощи в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, представлений о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, спортивной команде, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций при выполнении физических упражнений, занятиях спортом;

— понимание значения физической культуры в жизни человека и общества;

— формирование адекватных представлений о собственных физических возможностях и ограничениях;

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

— понимание необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях адаптивной физической культурой и спортом.

**вариант 6.3:** С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей включают индивидуально-личностные качества, специальные требования к развитию жизненной и социальной компетенции и ценностные установки и должны отражать:

— развитие мотивации к занятиям адаптивной физической культурой и спортом;

— развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении (необходимость пользоваться индивидуальными техническими средствами реабилитации для осуществления действий для передвижения и самообслуживания и др.);

- владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом, во время спортивных соревнований;
- развитие положительных свойств и качеств личности (доброжелательности, умения проявить сочувствие при чужих затруднениях и спортивных неудачах);
- готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

**вариант 6.4:** Возможные личностные результаты освоения АООП обучающимися с НОДА с умственной отсталостью, тяжелыми множественными нарушениями развития заносятся в СИПР с учетом их индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей и могут включать:

- социально-эмоциональное участие в общении и совместной деятельности в процессе занятий адаптивной физической культурой;
- умение пользоваться индивидуальными техническими средствами реабилитации для передвижения и самообслуживания;
- умение сообщать о нездоровье;
- овладение правилами поведения на уроках АФК, выполнение команд учителя;
- наличие интереса к занятиям адаптивной физической культурой.

**Метапредметные результаты (варианты АООП 6.1 и 6.2)** включают освоенные обучающимися с НОДА универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и достигать цели и задачи учебной деятельности, в том числе групповые, поставленные учителем на уроках АФК;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с указаниями учителя;

— формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

— определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

— умение оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

— готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

— овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты*** включают опыт, освоенный обучающимися с НОДА в процессе изучения данного предмета с учетом их психофизических особенностей, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

— формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека с НОДА (физического и психологического), о позитивном влиянии АФК на развитие человека с НОДА (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

— овладение умениями, необходимыми для здорового образа жизни (режим дня, утренняя зарядка, паузы двигательной разгрузки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.);

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Практические предметные результаты определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательной и интеллектуальной сферы обучающегося с НОДА, с учетом медицинских рекомендаций и рекомендаций школьного психолого-медико-педагогического консилиума.

### **Содержание программы**

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания о физической культуре»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Подвижные игры»
- Модуль «Лыжная подготовка»;
- Модуль «Плавание<sup>1</sup>».

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. Так, модуль «Лыжная подготовка» не планируется для обучающихся с тяжелой и средней степенью двигательных нарушений, он может быть заменен на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики» или может быть введен дополнительный модуль «Лечебная физическая культура» (при наличии в образовательной организации соответствующего кадрового обеспечения и лицензии на медицинскую деятельность). Следует учитывать, что уроки АФК для обучающихся с НОДА – это прежде всего возможность физической активности.

---

<sup>1</sup> Занятия по модулю «Плавание» могут проводиться при участии родителей (законных представителей) обучающихся (подготовка к занятию и сопровождение ребенка в воде).

## Содержание программы для вариантов 6.1 и 6.2 АООП НОО

Тема, содержание	Характеристика содержания и видов деятельности обучающихся с НОДА		
	Для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений	Для обучающихся со средней степенью двигательных нарушений	Для обучающихся с легкой степенью двигательных нарушений
<b>Модуль «Знания о физической культуре человека»</b>			
Понятие адаптивной физической культуры	<p><i>Теоретический материал осваивается в процессе всех занятий как один из элементов урока.</i></p> <p>Раскрывают понятие «адаптивная физическая культура», сравнивают с понятием «физическая культура» и анализируют положительное влияние компонентов АФК (регулярные занятия доступными физическими упражнениями, занятия физкультурой, соблюдение личной гигиены) на укрепление здоровья и развитие человека с нарушениями опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Объясняют значение занятий (уроков) по адаптивной физической культуре и раскрывают их основное содержание.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий адаптивной физкультурой на успехи в учебе.</p>		
История физической культуры	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.</p> <p>Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.</p> <p>Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.</p> <p>Называют характерные признаки соревнований (наличие</p>		

	<p>правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.).</p> <p>Раскрывают назначение первых соревнований у древних людей, характеризуют роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов.</p> <p>Пересказывают тексты о возникновении Олимпийских игр древности.</p> <p>Называют правила проведения Олимпийских и Паралимпийских игр.</p> <p>Объясняют связь физической культуры с традициями и обычаями народа.</p> <p>Приводят примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей свое отражение в современных видах спорта.</p> <p>Приводят примеры из истории спортивных состязаний народов России.</p>
Современные Паралимпийские игры	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Паралимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр и цель организации Паралимпийских игр. Объясняют роль Людвиг Гуттмана в становлении паралимпийского движения.</p> <p>Называют известных российских и зарубежных чемпионов Паралимпийских игр.</p>
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы,	<p>Устанавливают связь между особенностями своего развития, двигательными ограничениями и особенностями основных систем организма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, описывают особенности собственного двигательного развития.</p> <p>Описывают особенности медицинских рекомендаций для занятий АФК.</p>

скелет, мышцы, осанка)	
Органы чувств	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.</p> <p>Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> <p>Выполняют (при отсутствии противопоказаний и с учетом медицинских рекомендаций) специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p>
Личная гигиена	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы сверстников.</p> <p>Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>
Мозг и нервная система	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы сверстников.</p> <p>Обосновывают важность медицинских рекомендаций по сохранению нервной системы.</p>
Органы дыхания	<p>Получают представление о работе органов дыхания.</p> <p>Выполняют (при отсутствии медицинских противопоказаний) упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).</p>
Органы пищеварения	<p>Получают представление о работе органов пищеварения.</p> <p>Объясняют, почему вредно заниматься физическими</p>

	упражнениями после принятия пищи.
Пища и питательные вещества	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы сверстников.</p> <p>Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Характеризуют особенности своего питания и особенности организации приема пищи.</p>
Вода и питьевой режим	<p>Усваивают азы питьевого режима во время занятий физическими упражнениями. Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы сверстников.</p> <p>Характеризуют особенности собственного питьевого режима и особенности его организации (какие приспособления при необходимости в связи с особенностями физического развития используют).</p>
Режим дня	<p>Характеризуют понятие «режим дня», учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, двигательных минуток (или ортопедических пауз), их роль и значение для здоровья.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>
Спортивная одежда и обувь	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от особенностей двигательного развития, медицинских рекомендаций, от места проведения занятий, от времени года и погодных условий.</p>

	<p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p>Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния (на основании медицинских рекомендаций).</p>		
Самоконтроль	<p>Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как их организм справляется с физическими нагрузками.</p> <p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей в зависимости от медицинских рекомендаций.</p>		
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	<p>Демонстрируют выполнение с помощью ассистента предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения упражнений и</p>	<p>Демонстрируют (в том числе с помощью ассистента) выполнение предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения</p>	<p>Демонстрируют выполнение предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество.</p>

	заданное количество.	упражнений и заданное количество.	
Комплексы физкультминутки, ортопедических пауз	Выполняют с помощью ассистента с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. Выполняют с помощью ассистента медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки	Выполняют (в том числе с ассистивной помощью) с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. Выполняют медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки	Выполняют с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. Выполняют медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки

	спины и т. д.).		
<b>Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»</b>			
Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться.			
Комплексы дыхательной гимнастики*  *С учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике	Раскрывать значение дыхательной гимнастики.  Выполнять дыхательные упражнения в специально подобранном положении (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	Раскрывать значение дыхательной гимнастики.  Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	Раскрывать значение дыхательной гимнастики.  Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).
Гимнастика для профилактики нарушений зрения*  *С учетом	Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз.  Выполнять упражнения для глаз	Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз.  Выполнять упражнения для глаз	Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз.  Выполнять упражнения для глаз

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

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

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

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

	<p>исходных положениях: сидя (в том числе в специальных приспособлениях), сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед- назад, вправо- влево; повороты вправо-влево. Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполняют переворот на живот (на спину).</p>	<p>по гимнастической скамейке. Выполняют с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м. Принимают правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять ее до 10 сек. Подтягиваются на руках с разогнутой головой лежа на животе на наклонной плоскости. Выполняют упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки</p>	
--	---	---	--

		<p>позвоночника.</p> <p>Стоят у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками.</p> <p>Приседают с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди).</p> <p>Выполняют упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки.</p> <p>Выполняют ходьбу с приспособлениями для ходьбы на месте и с продвижением вперед с поднятой</p>	
--	--	---	--

		головой, выпрямленной осанкой.	
Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах*  *Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.	Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах. Выполняют с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) упражнения для повышения амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей. Выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной	Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах. Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей (по возможности). Стоя у опоры,	Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах. Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей. Выполняют (дифференцированно

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

	<p>поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз из положения сидя в специальном</p>	<p>ноге (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций поднимают руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросают расслабленно вниз из положения сидя; выполняют в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»;</p>	
--	---	---	--

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

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

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

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

		но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).
Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук	Выполняют (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельностью с помощью ассистента) поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него. Выполняют с помощью ассистента упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.)	Выполняют поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений, противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него, поочередное сгибание и разгибание пальцев рук. Выполняют упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении сидя.	Выполняют различные виды схватов кисти: шаровидный, цилиндрический, крючковидный, межпальцевой и оппозиционный.

	<p>мячом в положении лежа и в положении сидя (по возможности).</p>		
<p>Организующи е команды и приемы. Построения. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p>	<p>Не планируются</p>	<p>Не планируются</p>	<p>Выполняют организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдают дисциплину и взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.). Характеризуют строевые упражнения как совместные действия, необходимые для</p>

			<p>предупреждения травматизма на уроках АФК.</p> <p>Выполняют повороты на месте направо, налево, кругом.</p> <p>Выполняют строевые команды: «равняйсь», «смирно», «вольно», «направо», «налево» без предъявления требований к технике выполнения.</p>
<p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.</p>	Не планируются	Не планируются	<p>Называть основные виды стоек, упоров, седов и др.</p> <p>Демонстрировать без предъявления требований к технике выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов с учетом</p>

			<p>индивидуальных двигательных возможностей. Выполнять с учетом индивидуальных двигательных возможностей и без предъявления требований к технике выполнения фрагменты комбинаций элементов, составленных из хорошо освоенных упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед-назад в группировке; из положения в группировке</p>
--	--	--	---

			переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).
Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке (наклонной под разным углом лестнице).	Не планируются	Не планируются	Демонстрируют свободную технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке (наклонной под разным углом лестнице) с учетом индивидуальных двигательных возможностей.
Преодоление полосы препятствий (в том числе из мягких модулей) с элементами лазанья,	Демонстрируют с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной или активно-пассивной деятельности) упражнения с	Демонстрируют (в том числе с ассистивной помощью) без предъявления требований к технике выполнения	Демонстрируют без предъявления требований к технике выполнения упражнений, разученных для преодоления

<p>перелезания и переползания</p>	<p>элементами ползания, лазанья, перелезания через искусственные препятствия (мягкие модули), скатывание (например, лежа на животе) с невысоких горок (в том числе в стандартных, игровых и соревновательных условиях).</p>	<p>упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. С помощью ассистента преодолевают полосы препятствий (перелезание и переползание через мягкие модули, скатывание с невысоких горок в удобном положении) в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p>	<p>искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевают полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p>
<p>Упражнения с предметами, развитие координационных способностей. Общеразвивающие</p>	<p>Выполняют сочетание движений руками (в том числе с помощью ассистента) без предметов и с предметами</p>	<p>Описывать технику двигательных действий упражнений с предметами. Анализируют собственную</p>	<p>Описывать технику двигательных действий упражнений с предметами. Анализируют собственную</p>

<p>упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (не более 1 кг), обручем, флажками</p>	<p>(дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют двигательные действия под музыкальное сопровождение. Выполняют (в том числе с помощью ассистента) переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Выполняют (в том числе с помощью ассистента) бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/или мешочков с песком.</p>	<p>деятельность и деятельность товарищей. Выполняют в положении сидя сочетание движений руками без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют в положении сидя двигательные действия руками под музыкальное сопровождение. Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, большие мячи. Выполняют в положении сидя переключивание мяча из руки в</p>	<p>деятельность и деятельность товарищей. Выполняют сочетание движений руками, ходьбы на месте и в движении, маховыми движениями ног, приседаниями, поворотами, простые гимнастические связки без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.</p>
--	---	---	---

		<p>руку с вращением вокруг себя.</p> <p>Выполняют в положении сидя удары мяча об пол перед собой, прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями.</p> <p>Выполняют бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/или мешочков с песком.</p>	<p>Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, большие мячи.</p> <p>Выполняют перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.</p> <p>Выполняют ведение большого мяча, удары мяча об пол перед собой, прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями.</p> <p>Выполняют бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/или мешочков с песком.</p>
--	--	---	---

***Модуль «Легкая атлетика»***

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

повторяться.			
Беговые упражнения	Не планируются	Не планируются	Демонстрируют без предъявления требований к технике выполнения и с учетом двигательных особенностей разученные беговые упражнения в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполняют беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.
Броски большого мяча (1 кг)	Не планируются	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрируют без предъявления	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрируют без предъявления

		<p>требований к технике бросок большого мяча на дальность удобным способом из положения сидя.</p>	<p>требований к технике бросок большого мяча на дальность удобным способом из положения стоя и из положения сидя.</p>
Метание мяча	<p>Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в бросках малого мяча (в том числе с помощью ассистента в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности). Выполняют с помощью ассистента броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей).</p>	<p>Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в бросках малого мяча в положении сидя. Выполняют в положении сидя броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей). Выполняют в положении сидя с учетом двигательных возможностей броски в цель (кольцо, щит,</p>	<p>Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в бросках малого мяча. Выполняют броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей). Выполняют с учетом двигательных возможностей броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).</p>

		мишень, обруч).	
<b>Модуль «Подвижные игры»</b>			
Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся может повторяться.			
Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	Знают и называют разученные игры. Объясняют правила игры. Называют необходимый инвентарь для проведения игры. Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются о возможности пассивного и/или пассивно-активного участия в игре, учитывая двигательные ограничения (например, подавать сигнал к действию и окончанию действия),	Знают и называют разученные игры. Объясняют правила игры. Называют необходимый инвентарь для проведения игры. Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются об изменениях правил в связи с двигательными возможностями, соблюдают правила безопасности.	Знают и называют разученные игры. Объясняют правила игры. Подбирают необходимый инвентарь для проведения игры, с помощью учителя располагают его на площадке для игры. Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются об изменениях правил в связи с двигательными возможностями, соблюдают правила безопасности.

	соблюдают правила безопасности.		
Подвижные игры различной направленности с учетом двигательных особенностей	<p>Принимают участие (в том числе в форме пассивно-активной деятельности с помощью ассистента) в малоподвижной игре.</p> <p>Осуществляют судейство (в том числе с помощью ассистента).</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры сидя, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику малоподвижных игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры с учетом двигательных возможностей, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>
Развитие двигательных	Взаимодействуют при помощи	Взаимодействуют со сверстниками в	Взаимодействуют со сверстниками в

способностей	ассистента со сверстниками в процессе совместной малоподвижной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	процессе совместной игровой деятельности, которая позволяет выполнять действия сидя. Соблюдают правила безопасности.	процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
Игры с мячом	Овладевают с учетом двигательных возможностей.	Овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Выполняют в положении сидя ловлю, передачу и броски мяча индивидуально, в парах (с учетом двигательных возможностей). Выполняют в положении сидя броски в цель (кольцо, щит,	Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Выполняют ловлю, передачу, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге (с учетом двигательных возможностей). Выполняют броски в цель (кольцо, щит, мишень,

		мишень, обруч).	обруч). Выполняют ведение мяча (с учетом двигательных возможностей) в движении по прямой (шагом). Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в ударах по неподвижному и катящемуся мячу в футболе, остановках мяча ногой, ведении мяча.
Подвижные игры разных народов	Проявляют интерес к культуре своего народа, бережно относятся к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Проявляют интерес к	Проявляют интерес к культуре своего народа, бережно относятся к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Проявляют интерес к	Проявляют интерес к культуре своего народа, бережно относятся к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Проявляют интерес к

	<p>национальным видам спорта, с помощью ассистента включаются в национальные праздники в форме пассивной наблюдательной деятельности.</p>	<p>национальным видам спорта, с учетом двигательных возможностей включаются в национальные праздники.</p>	<p>национальным видам спорта, с учетом двигательных возможностей включаются в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.</p>
<p>Организация и проведение подвижных игр</p>	<p>Используют с учетом двигательных возможностей подвижные игры для развития основных физических качеств, планируют деятельность ассистента. Регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности.</p>	<p>Используют с учетом двигательных возможностей подвижные игры для развития основных физических качеств. Регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой</p>	<p>Используют с учетом двигательных возможностей подвижные игры для развития основных физических качеств. Регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой</p>

	<p>Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрируют смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>	<p>и соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрируют смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>	<p>и соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрируют смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>
Катание на санках	<p>Правильно выбирают одежду и обувь с учетом погодных условий.</p> <p>Характеризуют способы катания на санках с гор (например, сидя и лежа на санках).</p> <p>Совместно с ассистентом выполняют спуск с гор на санках в</p>	<p>Правильно выбирают одежду и обувь с учетом погодных условий.</p> <p>Характеризуют способы катания на санках с гор (например, сидя и лежа на санках).</p> <p>Демонстрируют с учетом двигательных возможностей</p>	<p>Правильно выбирают одежду и обувь с учетом погодных условий.</p> <p>Характеризуют способы катания на санках с гор (например, сидя и лежа на санках).</p> <p>Демонстрируют с учетом двигательных возможностей</p>

	условиях игровой деятельности.	развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.	развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.
<b>Модуль «Лыжная подготовка»</b>			
Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся может повторяться.			
Знакомство с лыжной подготовкой	Не планируется	Не планируется	Правильно выбирают одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваются для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Соблюдают технику безопасности. Излагают правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.

			<p>Соблюдают эти правила при выборе лыжного инвентаря.</p> <p>Излагают правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.</p>
<p>Передвижение на лыжах</p>			<p>Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.</p> <p>Демонстрируют с учетом двигательных возможностей технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.</p>

			<p>Демонстрируют с учетом двигательных возможностей технику передвижения на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Демонстрируют с учетом двигательных возможностей технику передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Выполняют разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрируют свободную с учетом двигательных возможностей технику передвижения на учебной</p>
--	--	--	--

			дистанции.
<b>Модуль «Плавание»</b>			
<p>Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Уроки проводятся с учетом индивидуальных особенностей обучающегося с НОДА, направлены на коррекцию двигательных нарушений, профилактику сопутствующих заболеваний. Для занятий плаванием необходимо медицинское разрешение.</p>			
Теоретическая подготовка	<p>Знают и называют правила поведения в бассейне. Знают правила техники безопасности.</p> <p>Характеризуют значение плавания для здоровья; описывают свойства воды.</p> <p>Характеризуют особенности функционирования органов и систем при занятии плаванием.</p> <p>Описывают влияние плавания на работу опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Характеризуют закаливающее действие воды. Характеризуют физические, морально-волевые качества пловца.</p> <p>Соблюдают меры личной гигиены.</p> <p>Знают и называют спортивный инвентарь.</p>		
Подготавливающие упражнения на суше	<p>Выполняют с помощью ассистента упражнения на удержание головы (лежа на спине; лежа на животе, на большом мяче или на специальном валике).</p> <p>Выполняют с</p>	<p>Выполняют (в том числе с помощью ассистента) упражнения на удержание головы (лежа на спине; лежа на животе, на большом мяче или на специальном валике).</p> <p>Выполняют (в том</p>	<p>Выполняют упражнения на удержание головы (лежа на спине; лежа на животе, на большом мяче или на специальном валике).</p> <p>Выполняют повороты туловища (в</p>

	<p>помощью ассистента повороты туловища (в положении лежа, сидя, стоя – при удержании ассистентом). Выполняют при поддерживании туловища ассистентом ползание на четвереньках с тренировкой подъема головы с учетом двигательных возможностей (с опорой на предплечья; с опорой на раскрытую кисть и колени). Выполняют спуск со скамейки на пол из положения сидя, стоя на четвереньках, стоя при физическом</p>	<p>числе с помощью ассистента) повороты туловища (в положении лежа, сидя, стоя). Выполняют ползание (в том числе с помощью ассистента) на четвереньках с тренировкой подъема головы с учетом двигательных возможностей (с опорой на предплечья; с опорой на раскрытую кисть и колени). Выполняют спуск (в том числе с помощью ассистента) со скамейки на пол из положения сидя, стоя на четвереньках. Выполняют</p>	<p>положении лежа, сидя, стоя). Выполняют ползание на четвереньках с тренировкой подъема головы с учетом двигательных возможностей (с опорой на предплечья; с опорой на раскрытую кисть и колени). Выполняют спуск со скамейки на пол из положения сидя, стоя на четвереньках, стоя. Выполняют упражнения на формирование правильного сидения, правильного стояния (руки на опоре). Выполняют с учетом</p>
--	---	---	--

	<p>удержании ассистентом.</p> <p>Выполняют при помощи ассистента упражнения на формирование правильного сидения, правильного стояния (руки на опоре).</p> <p>Выполняют с учетом медицинских рекомендаций дыхательные упражнения.</p>	<p>упражнения на формирование правильного сидения, правильного стояния (с помощью ассистента) (руки на опоре).</p> <p>Выполняют с учетом медицинских рекомендаций дыхательные упражнения.</p>	<p>медицинских рекомендаций дыхательные упражнения.</p>
<p>Специальная физическая подготовка (техника плавания на суше)</p>	<p>Выполняют с помощью ассистента специальные физические упражнения близкие по характеру движения к технике плавания (имитация плавания брассом; имитация плавания</p>	<p>Выполняют специальные физические упражнения близкие по характеру движения к технике плавания (имитация плавания брассом; имитация плавания в сочетании с дыхательными</p>	<p>Выполняют специальные физические упражнения близкие по характеру движения к технике плавания (имитация плавания брассом; имитация плавания в сочетании с дыхательными</p>

	в сочетании с дыхательными упражнениями).	упражнениями) (в том числе с помощью ассистента).	упражнениями).
Подготовительные упражнения в воде	Выполняют с помощью ассистента (удержание как в тренажере Гросса) упражнения для привыкания к воде. Выполняют подготовительные упражнения в воде. Выполняют с помощью ассистента погружение в воду с головой (присесть) с задержкой дыхания.	Выполняют с помощью ассистента (удержание как в тренажере Гросса) упражнения для привыкания к воде. Выполняют подготовительные упражнения в воде. Выполняют с помощью ассистента погружение в воду с головой (присесть) с задержкой дыхания.	Выполняют упражнения для привыкания к воде. Выполняют подготовительные упражнения в воде. Выполняют погружение в воду с головой (присесть) с задержкой дыхания. Выполняют ходьбу (легкий бег) в воде. Выполняют упражнения в воде с опорой у бортика.
Специально-техническая подготовка	Выполняют при помощи ассистента (в том числе с помощью плавательных средств) скольжение по воде с удержанием	Выполняют (в том числе с помощью плавательных средств) скольжение по воде с удержанием головы над водой. Осваивают	Выполняют (в том числе с помощью плавательных средств) скольжение по воде с удержанием головы над водой. Осваивают

	<p>головы над водой.</p> <p>Осваивают с учетом двигательных возможностей имитацию техники кроль на груди (в том числе при помощи ассистента): правильное дыхание, поочередные гребковые движения рук, непрерывные движения ног.</p> <p>Осваивают с помощью ассистента скольжение на спине (в том числе с плавательными средствами).</p> <p>Проплывает (в том числе с использованием плавательных средств учебную дистанцию с</p>	<p>имитацию техник кроль на груди: правильное дыхание, поочередные гребковые движения рук, непрерывные движения ног.</p> <p>Осваивают скольжение на спине (в том числе с плавательными средствами).</p> <p>Осваивают имитацию техники кроль на спине.</p> <p>Осваивают технику плавания брассом.</p> <p>Проплывает (в том числе с использованием плавательных средств учебную дистанцию с учетом двигательных возможностей.</p>	<p>имитацию техники кроль на груди: правильное дыхание, поочередные гребковые движения рук, непрерывные движения ног.</p> <p>Осваивают скольжение на спине (в том числе с плавательными средствами).</p> <p>Осваивают имитацию техники кроль на спине.</p> <p>Осваивают технику плавания брассом.</p> <p>Проплывает (в том числе с использованием плавательных средств учебную дистанцию с учетом двигательных возможностей.</p>
--	--	---	--

	учетом двигательных возможностей.		
--	---	--	--

### Содержание программы для варианта 6.3 АООП НОО

Тема, содержание	Характеристика содержания и видов деятельности обучающихся с НОДА		
	Для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений	Для обучающихся со средней степенью двигательных нарушений	Для обучающихся с легкой степенью двигательных нарушений
<b>Модуль «Знания о физической культуре человека»</b>			
Понятие адаптивной физической культуры.	<p><b><i>Теоретический материал осваивается в процессе всех занятий как один из элементов урока.</i></b></p> <p>С направляющей помощью характеризуют понятие «адаптивная физическая культура», соотносят понятие «адаптивная физическая культура» с уроками (занятиями) АФК.</p>		
История физической культуры	<p>С направляющей помощью поясняют, что физической культурой люди занимались с древности.</p> <p>С направляющей помощью называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.</p> <p>Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и с направляющей помощью называют виды соревнований, в которых они участвуют.</p> <p>С направляющей помощью называют характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.).</p> <p>Приводят примеры из истории спортивных состязаний (в том</p>		

	числе школьных).
Современные Паралимпийские Игры и Специальная Олимпиада	<p>Узнают о проведении Паралимпийских игр и игр Специальной Олимпиады.</p> <p>Узнают и с направляющей помощью объясняют смысл символики Специальной Олимпиады.</p> <p>Узнают и с направляющей помощью характеризуют программы Специальной Олимпиады.</p>
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	<p>Называют (показывают) части тела человека.</p> <p>С направляющей помощью характеризуют особенности своего развития, двигательных ограничений и особенности основных систем организма.</p> <p>С направляющей и контролирующей помощью выполняют и описывают особенности медицинских рекомендаций для занятий АФК.</p>
Органы чувств	<p>Осваивают название и с направляющей помощью характеризуют органы чувств.</p> <p>Выполняют при организующем контроле (с учетом медицинских рекомендаций при отсутствии противопоказаний) специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>При направляющей помощи дают ответы на вопросы к рисункам.</p>
Личная гигиена	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.</p> <p>С направляющей помощью дают ответы на вопросы к рисункам.</p>
Органы	Получают представление о работе органов дыхания.

дыхания	Выполняют при организующем контроле и (при отсутствии медицинских противопоказаний) упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).
Органы пищеварения	Получают представление о работе органов пищеварения. С направляющей помощью объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи.
Пища и питательные вещества	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. С направляющей помощью дают ответы на вопросы к рисункам.
Вода и питьевой режим	Усваивают необходимость питьевого режима во время занятий физическими упражнениями и соблюдают при организующем контроле. При направляющей помощи дают ответы на вопросы к рисункам.
Режим дня	С направляющей помощью характеризуют понятие «режим дня», учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня при организующем контроле. С направляющей помощью определяют назначение утренней зарядки, двигательных минуток (или ортопедических пауз), их роль и значение для здоровья. С направляющей помощью дают ответы на вопросы к рисункам.
Спортивная одежда и обувь	При организующем контроле и направляющей помощью выбирают необходимую одежду и обувь, руководствуясь правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от особенностей двигательного развития, медицинских рекомендаций, от места проведения занятий, от времени года

	и погодных условий. При направляющей помощи дают ответы на вопросы к рисункам.		
Самоконтроль	При организующем контроле учатся правильно оценивать свое самочувствие.		
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	При организующем контроле демонстрируют выполнение с помощью ассистента предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество.	При организующем контроле демонстрируют (в том числе с помощью ассистента) выполнение предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество.	При организующем контроле демонстрируют выполнение предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество.
Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз	При организующем контроле выполняют с помощью	При организующем контроле выполняют (в том числе с	При организующем контроле выполняют с учетом

	<p>ассистента с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. При организующем контроле выполняют с помощью ассистента медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т. д.).</p>	<p>ассистивной помощью) с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. При организующем контроле выполняют медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т. д.).</p>	<p>медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. При организующем контроле выполняют медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т. д.).</p>
<p><b>Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»</b></p>			

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

<p>Комплексы дыхательной гимнастики*  *С учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике.</p>	<p>С направляющей помощью раскрывают значение дыхательной гимнастики. При организующем контроле выполняют дыхательные упражнения в специально подобранном положении (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>С направляющей помощью раскрывают значение дыхательной гимнастики. При организующем контроле выполняют дыхательные упражнения в положении сидя на стуле (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>С направляющей помощью раскрывают значение дыхательной гимнастики. При организующем контроле выполняют дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>
<p>Гимнастика для профилактики нарушений зрения*</p>	<p>С направляющей помощью раскрывают значение выполнения</p>	<p>С направляющей помощью раскрывают значение выполнения</p>	<p>С направляющей помощью раскрывают значение выполнения</p>

<p>*С учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям.</p>	<p>упражнений для глаз. При организующем контроле выполняют упражнения для глаз (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>упражнений для глаз. При организующем контроле выполняют упражнения для глаз (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>упражнений для глаз. При организующем контроле выполняют упражнения для глаз (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>
<p>Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений*  *Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации</p>	<p>С направляющей помощью раскрывают значение упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок,</p>	<p>С направляющей помощью раскрывают значение удержания правильного положения тела, развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей</p>	<p>С направляющей помощью раскрывают значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания. При организующем</p>

<p>(может быть запрет на определенные движения).          Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.          С помощью ассистента принимают правильные положения тела и отдельных его частей (укладки и фиксация определенных способов сидения, стояния, применяемых для тренировки в сохранении правильных положений тела – сохранение в течение определенного времени фиксированной позы в процессе исправления порочных положений) для нормализации</p>	<p>заболевания.          При организующем контроле выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом режиме с использованием рекомендованных технических средств передвижения.          При организующем контроле выполняют приседание на всей ступне, стоя у опоры, наклоны туловища вперед, назад, в стороны,</p>	<p>контроле выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме.          Сохраняют правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам).          При организующем контроле выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций)</p>
---	---	--	--

	<p>обратной афферентации и моторики. С помощью ассистента используют технические средства для формирования правильного положения тела (вертикализатора, опор для сидения, приспособлений для укладок и т. д.). При организующем контроле принимают правильную осанку сидя (в том числе используя специальные приспособления), стоя в вертикализаторе (или с помощью ассистента) и сохраняют эту</p>	<p>стоя у опоры. При организующем контроле выполняют движения головой в разных направлениях. Удерживают голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены. Сохраняют правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам). При организующем контроле выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных</p>	<p>сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед-назад, вправо-влево; повороты вправо-влево. Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполняют переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой. Выполняют</p>
--	---	---	--

	<p>позу в течение заданного времени (до 10сек.).</p> <p>При организуемом контроле выполняют подтягивание на руках с разогнутой головой лежа на животе на наклонной плоскости.</p> <p>Выполнять упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника.</p> <p>Удерживают голову (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) в среднем положении в исходном положении стоя в</p>	<p>возможностей и медицинских рекомендаций)</p> <p>сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой;</p> <p>сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед-назад, вправо-влево; повороты вправо-влево.</p> <p>Из исходного положения лежа на спине (на животе) при организуемом контроле и направляющей помощи выполняют переход в основную стойку,</p>	<p>кружение на месте переступанием; удерживают различные исходные положения на качающейся плоскости.</p> <p>Выполняют ходьбу по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх-вниз), по гимнастической скамейке.</p> <p>Выполняют с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м.</p> <p>Принимают правильную осанку сидя, сидя.</p>
--	---	---	--

	<p>вертикализаторе.  При  организуемом  контроле  выполняют в  форме пассивной  и/или пассивно-  активной  деятельности  (дифференцирован  но в зависимости  от двигательных  возможностей и  медицинских  рекомендаций)  сохранение  устойчивости при  движениях  головой в  исходных  положениях: сидя  (в том числе в  специальных  приспособ-  лениях),  сохранение  устойчивости  (в том числе с  опорой одной  рукой) при</p>	<p>принимая как  можно меньше  промежуточных  исходных  положений; стоя с  опорой.  При  организуемом  контроле  выполняют  кружение на месте  переступанием;  удерживают  различные  исходные  положения на  качающейся  плоскости. При  организуемом  контроле  выполняют ходьбу  по начерченному  коридору, по  доске, лежащей на  полу, по доске с  приподнятым  краем (вверх-вниз),  по гимнастической  скамейке. При  организуемом</p>	
--	---	--	--

	<p>наклонах туловища вперед-назад, вправо-влево; повороты вправо-влево. Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполняют переворот на живот (на спину) при помощи ассистента.</p>	<p>контроле выполняют с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м. Принимают правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять ее до 10 сек. Подтягиваются на руках с разогнутой головой лежа на животе на наклонной плоскости. При организующем контроле выполняют упражнения, укрепляющие мышцы туловища</p>	
--	---	--	--

		<p>в положении разгрузки позвоночника.</p> <p>Стоят у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками.</p> <p>Приседают с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). При организующем контроле выполняют упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. При организующем контроле выполняют ходьбу</p>	
--	--	---	--

		с приспособлениями для ходьбы на месте и с продвижением вперед с поднятой головой, выпрямленной осанкой.	
Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах*  *Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях	С направляющей помощью раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах. При организующем контроле выполняют с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности)	С направляющей помощью раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах. При организующем контроле выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций)	С направляющей помощью раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах. При организующем контроле выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций)

<p>проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>упражнения для повышения амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей. При организующем контроле выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента движения головой в разных направлениях, одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. При организующем</p>	<p>упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей (по возможности). Стоя у опоры, при организующем контроле выполняют движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. При организующем контроле выполняют поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими в</p>	<p>упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей. При организующем контроле выполняют (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения лазания по гимнастической стенке, по наклонной ребристой доске.</p>
--	---	--	--

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

	<p>но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз из положения сидя в специальном приспособлении (кресле с фиксаторами); выполнять в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей</p>	<p>стороны, слегка наклонившись вперед, бросают расслабленно вниз из положения сидя; выполняют в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполняют в положении сидя «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)); стоя у опоры, покачивают</p>	
--	--	--	--

	<p>руки) – «птицы машут крыльями»; выполнять в положении сидя в специальном приспособлении (кресле с удерживающими фиксаторами) «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)).</p> <p>Выполнять в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента в положении лежа на спине (дифференцировано в зависимости</p>	<p>вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».</p> <p>Выполняют в положении сидя (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т. п.); одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лежа на спине)</p>	
--	--	--	--

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

	правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).		
Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности*	При организующем контроле выполняют в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности при помощи ассистента в исходном положении лежа на спине сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием предмета, удерживаемого ассистентом, пяткой, носком;	При организующем контроле выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание	При организующем контроле выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание
*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения			

<p>АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>смыкание и размыкание стоп; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>
<p>Развитие мелкомоторных движений и</p>	<p>При организующем контроле выполняют (в том</p>	<p>При организующем контроле выполняют</p>	<p>При организующем контроле выполняют</p>

<p>манипулятивной функции рук</p>	<p>числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельностью с помощью ассистента) поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него. При организующем контроле выполняют с помощью ассистента упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении лежа и в положении сидя</p>	<p>поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него, поочередное сгибание и разгибание пальцев рук. При организующем контроле выполняют упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении сидя.</p>	<p>различные виды схватов кисти: шаровидный, цилиндрический, крючковидный, межпальцевой и оппозиционный.</p>
-----------------------------------	--	--	--

	(по возможности).		
<p>Организуящие команды и приемы.</p> <p>Построения.</p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне;</p> <p>выполнение строевых команд</p>	Не планируются	Не планируются	<p>При организующем контроле выполняют команды по распоряжению учителя.</p> <p>Соблюдают дисциплину и взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.).</p> <p>При направляющей помощи характеризуют строевые упражнения как совместные</p>

			<p>действия, необходимые для предупреждения травматизма на уроках АФК.</p> <p>При организующем контроле выполняют повороты на месте направо, налево, кругом.</p> <p>Выполняют строевые команды: «равняйся», «смирно», «вольно», «направо», «налево», без предъявления требований к технике выполнения.</p>
<p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты</p>	<p>Не планируются</p>	<p>Не планируются</p>	<p>С направляющей помощью называют основные виды стоек, упоров, седов и др.</p> <p>При</p>

			<p>         организующем          контроле          выполняют, без          предъявления          требований к          технике          выполнения,          разученные          стойки, седы,          упоры, приседы с          учетом          индивидуальных          двигательных          возможностей.          При          организующем          контроле          выполняют с          учетом          индивидуальных          двигательных          возможностей и          без предъявления          требований к          технике          выполнения,          фрагменты          комбинаций          элементов,          составленных из       </p>
--	--	--	---

			<p>хорошо освоенных упражнений.</p> <p>Например: переход из положения лежа на спине в положении лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положении лежа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).</p>
<p>Гимнастическое упражнения прикладного характера.</p> <p>Передвижение по</p>	<p>Не планируются</p>	<p>Не планируются</p>	<p>При организующем контроле демонстрируют свободную технику выполнения</p>

<p>гимнастическ ой стенке (наклонной под разным углом лестнице)</p>			<p>разученных способов лазанья по гимнастической стенке (наклонной под разным углом лестнице) с учетом индивидуальных двигательных возможностей.</p>
<p>Преодоление полосы препятствий (в том числе из мягких модулей) с элементами лазанья, перелезания и переползания</p>	<p>При организующем контроле демонстрируют с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной или активно-пассивной деятельности) упражнений с элементами ползания, лазанья, перелезания через искусственные препятствия (мягкие модули), скатывание (например, лежа на животе) с невысоких горok (в</p>	<p>При организующем контроле демонстрируют (в том числе с ассистивной помощью) без предъявления требований к технике выполнения упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. С помощью ассистента преодолевают полосы препятствий</p>	<p>При организующем контроле демонстрируют без предъявления требований к технике выполнения упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. При организующем контроле уверенно преодолевают полосы препятствий в стандартных, игровых и</p>

	том числе в стандартных, игровых и соревновательных условиях).	(перелезание и переползание через мягкие модули, скатывание с невысоких горок в удобном положении) в стандартных, игровых и соревновательных условиях.	соревновательных условиях.
Упражнения с предметами, развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (не более 1 кг), обручем,	Выполняют сочетание движений руками (в том числе с помощью ассистента) без предметов и с предметами (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют двигательные действия под музыкальное	При организующем контроле выполняют в положении сидя сочетание движений руками без предметов и с предметами (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). При организующем контроле	При организующем контроле выполняют сочетание движений руками, ходьбы на месте и в движении, маховыми движениями ног, приседаниями, поворотами, простые гимнастические связки без предметов и с предметами (дифференцировано

<p>флажками</p>	<p>сопровождение.  Выполняют (в том числе с помощью ассистента) перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.  При организующем контроле выполняют (в том числе с помощью ассистента) бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/или мешочков с песком.</p>	<p>выполняют в положении сидя двигательные действия руками под музыкальное сопровождение.  Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, большие мячи.  При организующем контроле выполняют в положении сидя перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.  При организующем контроле выполняют в положении сидя удары мяча об пол перед собой, прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с</p>	<p>но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).  При организующем контроле выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.  Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, большие мячи.  При организующем контроле выполняют перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.  При организующем</p>
-----------------	--	--	---

		<p>дозированными усилиями.</p> <p>При организуемом контроле выполняют бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/или мешочков с песком.</p>	<p>контроле выполняют ведение большого мяча, удары мяча об пол перед собой, прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями.</p> <p>При организуемом контроле выполняют бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/или мешочков с песком.</p>
--	--	--	---

***Модуль «Легкая атлетика»***

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

Беговые упражнения	Не планируются	Не планируются	При организуемом контроле демонстрируют без предъявления
--------------------	----------------	----------------	--

			<p>требований к технике выполнения и с учетом двигательных особенностей разученные беговые упражнения в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p>При организующем контроле выполняют беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p>
Броски большого мяча (1 кг)	Не планируется	<p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</p> <p>При организующем</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</p> <p>При организующем</p>

		<p>контроле демонстрируют бросок большого мяча на дальность удобным способом из положения сидя, без предъявления требований к технике.</p>	<p>контроле демонстрируют бросок большого мяча на дальность удобным способом из положения стоя и из положения сидя, без предъявления требований к технике.</p>
Метание мяча	<p>Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в бросках малого мяча (в том числе с помощью ассистента в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности). При организующем контроле выполняют с помощью ассистента броски</p>	<p>Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в бросках малого мяча в положении сидя. При организующем контроле выполняют в положении сидя броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей).</p>	<p>Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в бросках малого мяча. При организующем контроле выполняют броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей). При организующем контроле выполняют с</p>

	мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей).	При организующем контроле выполняют в положении сидя с учетом двигательных возможностей броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	учетом двигательных возможностей броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).
--	--	---	---

***Модуль «Подвижные игры»***

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

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	Знают и называют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью разученные игры. Объясняют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью правила игры. Называют	Знают и называют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью разученные игры. Объясняют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью правила игры. Называют с	Знают и называют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью разученные игры. Объясняют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) правила игры с направляющей помощью. При
--	--	--	---

	<p>(показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью необходимый инвентарь для проведения игры. Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются о возможности пассивного и/или пассивно-активного участия в игре, учитывая двигательные ограничения (например, подавать сигнал к действию и окончанию действия), соблюдают правила безопасности.</p>	<p>направляющей помощью необходимый инвентарь для проведения игры. Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются об изменениях правил в связи с двигательными возможностями, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>организующем контроле подбирают необходимый инвентарь для проведения игры, с помощью учителя располагают его на площадке для игры. Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются об изменениях правил в связи с двигательными возможностями, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Подвижные игры различной</p>	<p>Принимают участие (в том числе в форме</p>	<p>При организующем контроле</p>	<p>При организующем контроле</p>

<p>направленности с учетом двигательных особенностей</p>	<p>пассивно-активной деятельности с помощью ассистента) в малоподвижной игре.</p> <p>Осуществляют судейство (в том числе с помощью ассистента).</p> <p>Описывают (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) при направляющей помощи технику игровых действий и приемов.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	<p>организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры сидя, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) при направляющей помощи технику малоподвижных игровых действий и приемов.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	<p>организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры с учетом двигательных возможностей, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) при направляющей помощи технику игровых действий.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>
<p>Развитие двигательных способностей</p>	<p>Взаимодействуют при помощи ассистента со сверстниками в процессе совместной</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности,</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>

	<p>малоподвижной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p>	<p>которая позволяет выполнять действия сидя. Соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Соблюдают правила безопасности.</p>
Игры с мячом	<p>При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя (в том числе при помощи приспособлений и/или ассистента) элементарными умениями в ловле и бросках мяча.</p>	<p>При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Выполняют в положении сидя ловлю, передачу и броски мяча индивидуально, в парах (с учетом двигательных возможностей). Выполняют в положении сидя броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).</p>	<p>При организующем контроле овладевают с учетом элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. При организующем контроле выполняют ловлю, передачу, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге (с учетом двигательных возможностей). При</p>

			<p>организуящем контроле выполняют броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). При организуящем контроле выполняют ведение мяча (с учетом двигательных возможностей) в движении по прямой (шагом). При организуящем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в ударах по неподвижному и катящемуся мячу в футболе, остановках мяча ногой, ведении мяча.</p>
--	--	--	--

<p>Подвижные игры разных народов</p>	<p>Проявляют интерес к национальным видам спорта, с помощью ассистента включаются в национальные праздники в форме пассивной наблюдательной деятельности.</p>	<p>Проявляют интерес к национальным видам спорта, с учетом двигательных возможностей включаются в национальные праздники.</p>	<p>Проявляют интерес к национальным видам спорта, с учетом двигательных возможностей включаются в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.</p>
<p>Организация и проведение подвижных игр</p>	<p>При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Используют с учетом двигательных возможностей подвижные игры</p>	<p>При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Используют с учетом двигательных возможностей подвижные игры</p>	<p>При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Используют с учетом двигательных возможностей подвижные игры</p>

	<p>для развития основных физических качеств, планируют деятельность ассистента.</p> <p>При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча.</p> <p>Регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>для развития основных физических качеств.</p> <p>При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча.</p> <p>регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>для развития основных физических качеств.</p> <p>При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча.</p> <p>Регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>
--	---	--	--

<p>Катание на санках</p>	<p>При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Правильно выбирают одежду и обувь с учетом погодных условий. Характеризуют способы катания на санках с гор (например, сидя и лежа на санках). Совместно с ассистентом выполняют спуск с гор на санках в условиях игровой деятельности.</p>	<p>При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Правильно выбирают одежду и обувь с учетом погодных условий. Характеризуют с направляющей помощью способы катания на санках с гор (например, сидя и лежа на санках). При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя</p>	<p>При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Правильно выбирают одежду и обувь с учетом погодных условий. Характеризуют с направляющей помощью способы катания на санках с гор (например, сидя и лежа на санках). При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя</p>
--------------------------	---	--	--

		<p>элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Демонстрируют, с учетом двигательных возможностей, развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.</p>	<p>элементарными умениями в ловле и бросках мяча. демонстрируют с учетом двигательных возможностей развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.</p>
<p><b>Модуль «Лыжная подготовка»</b></p>			
<p>Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся может повторяться.</p>			
<p>Знакомство с лыжной подготовкой</p>	<p>Не планируется</p>	<p>Не планируется</p>	<p>Правильно выбирают с направляющей помощью одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. При организующем контроле овладевают, с учетом</p>

			<p>двигательных возможностей, в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча.</p> <p>Одеваются для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Излагают (в том числе при помощи средств альтернативной коммуникации) правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.</p> <p>Соблюдают эти правила при выборе лыжного инвентаря.</p> <p>Излагают (в том</p>
--	--	--	---

			<p>числе при помощи средств альтернативной коммуникации) правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.</p>
<p>Передвижение на лыжах</p>	<p>Не планируется</p>	<p>Не планируется</p>	<p>Описывают (в том числе при помощи средств альтернативной коммуникации) технику выполнения основной стойки, объясняют, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрируют, с учетом двигательных возможностей технику выполнения основной стойки лыжника при</p>

			<p>передвижении и спуске с небольших пологих склонов при организующем контроле.</p> <p>Демонстрируют с учетом двигательных возможностей технику передвижения на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Демонстрируют с учетом двигательных возможностей технику передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Выполняют при организующем контроле разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p>
--	--	--	--

			Демонстрируют свободную, с учетом двигательных возможностей, технику передвижения на учебной дистанции.
<b>Модуль «Плавание»</b>			
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. Для занятий плаванием необходимо медицинское разрешение.			
Теоретическая подготовка	<p>Знают и называют (в том числе при помощи средств альтернативной коммуникации) правила поведения в бассейне. Знают правила техники безопасности.</p> <p>Характеризуют с направляющей помощью закаливающее действие воды. Характеризуют с направляющей помощью физические, морально-волевые качества пловца.</p> <p>Знают соблюдение мер личной гигиены.</p> <p>Знают и называют (в том числе при помощи средств альтернативной коммуникации) спортивный инвентарь.</p>		
Подготавливающие упражнения на суше	Выполняют с помощью ассистента упражнения на удержание головы (лежа на спине;	Выполняют (в том числе с помощью ассистента) упражнения на удержание головы (лежа на спине;	Выполняют упражнения на удержание головы (лежа на спине; лежа на животе, на большом мяче или

	<p>лежа на животе, на большом мяче или на специальном валике).</p> <p>Выполняют с помощью ассистента повороты туловища (в положении лежа, сидя, стоя – при удержании ассистентом).</p> <p>Выполняют при поддерживании туловища ассистентом ползание на четвереньках с тренировкой подъема головы с учетом двигательных возможностей (с опорой на предплечья; с опорой на раскрытую кисть и колени).</p> <p>Выполняют спуск</p>	<p>лежа на животе, на большом мяче или на специальном валике).</p> <p>Выполняют (в том числе с помощью ассистента) повороты туловища (в положении лежа, сидя, стоя).</p> <p>Выполняют ползание (в том числе с помощью ассистента) на четвереньках с тренировкой подъема головы с учетом двигательных возможностей (с опорой на предплечья; с опорой на раскрытую кисть и колени).</p> <p>Выполняют спуск (в том числе с помощью ассистента) со</p>	<p>на специальном валике).</p> <p>Выполняют повороты туловища (в положении лежа, сидя, стоя).</p> <p>Выполняют ползание на четвереньках с тренировкой подъема головы с учетом двигательных возможностей (с опорой на предплечья; с опорой на раскрытую кисть и колени).</p> <p>Выполняют спуск со скамейки на пол из положения сидя, стоя на четвереньках, стоя.</p> <p>Выполняют упражнения на формирование правильного сидения,</p>
--	--	--	---

	<p>со скамейки на пол из положения сидя, стоя на четвереньках, стоя при физическом удержании ассистентом. Выполняют при помощи ассистента упражнения на формирование правильного сидения, правильного стояния (руки на опоре). Выполняют с учетом медицинских рекомендаций дыхательные упражнения.</p>	<p>скамейки на пол из положения сидя, стоя на четвереньках. Выполняют упражнения на формирование правильного сидения, правильного стояния (с помощью ассистента) (руки на опоре). Выполняют с учетом медицинских рекомендаций дыхательные упражнения.</p>	<p>правильного стояния (руки на опоре). Выполняют с учетом медицинских рекомендаций дыхательные упражнения.</p>
<p>Специальная физическая подготовка (техника плавания на суше)</p>	<p>Выполняют с помощью ассистента специальные физические упражнения близкие по характеру</p>	<p>Выполняют специальные физические упражнения близкие по характеру движения к технике плавания</p>	<p>Выполняют специальные физические упражнения близкие по характеру движения к технике плавания</p>

	<p>движения к технике плавания (имитация плавания брассом; имитация плавания в сочетании с дыхательными упражнениями).</p>	<p>(имитация плавания брассом; имитация плавания в сочетании с дыхательными упражнениями) (в том числе с помощью ассистента).</p>	<p>(имитация плавания брассом; имитация плавания в сочетании с дыхательными упражнениями).</p>
<p>Подготовительные упражнения в воде</p>	<p>Выполняют с помощью ассистента (удержание как в тренажере Гросса) упражнения для привыкания к воде. Выполняют подготовительные упражнения в воде. Выполняют с помощью ассистента погружение в воду с головой (присесть) с задержкой дыхания.</p>	<p>Выполняют с помощью ассистента (удержание как в тренажере Гросса) упражнения для привыкания к воде. Выполняют подготовительные упражнения в воде. Выполняют с помощью ассистента погружение в воду с головой (присесть) с задержкой дыхания.</p>	<p>Выполняют упражнения для привыкания к воде. Выполняют подготовительные упражнения в воде. Выполняют погружение в воду с головой (присесть) с задержкой дыхания. Выполняют ходьбу (легкий бег) в воде. Выполняют упражнения в воде с опорой у бортика.</p>
<p>Специально-техническая подготовка</p>	<p>Выполняют при помощи ассистента (в том числе с</p>	<p>Выполняют (в том числе с помощью плавательных</p>	<p>Выполняют (в том числе с помощью плавательных</p>

	<p>помощью плавательных средств) скольжение по воде с удержанием головы над водой. Осваивают с учетом двигательных возможностей имитацию техники кроль на груди (в том числе при помощи ассистента): правильное дыхание, поочередные гребковые движения рук, непрерывные движения ног. Осваивают с помощью ассистента скольжение на спине (в том числе с плавательными средствами). Проплывает (в том</p>	<p>средств) скольжение по воде с удержанием головы над водой. Осваивают имитацию техник кроль на груди: правильное дыхание, поочередные гребковые движения рук, непрерывные движения ног. Осваивают скольжение на спине (в том числе с плавательными средствами). Осваивают имитацию техники кроль на спине. Осваивают технику плавания брассом. Проплывает (в том числе с использованием плавательных средств учебную</p>	<p>средств) скольжение по воде с удержанием головы над водой. Осваивают имитацию техники кроль на груди: правильное дыхание, поочередные гребковые движения рук, непрерывные движения ног. Осваивают скольжение на спине (в том числе с плавательными средствами). Осваивают имитацию техники кроль на спине. Осваивают технику плавания брассом. Проплывает (в том числе с использованием плавательных средств учебную</p>
--	---	--	---

	числе с использованием плавательных средств учебную дистанцию с учетом двигательных возможностей.	дистанцию с учетом двигательных возможностей.	дистанцию с учетом двигательных возможностей.
--	---	---	---

### Содержание программы для варианта 6.4 АООП НОО

Тема, содержание	Характеристика содержания и видов деятельности обучающихся с НОДА		
	Для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений	Для обучающихся со средней степенью двигательных нарушений	Для обучающихся с легкой степенью двигательных нарушений
<b>Модуль «Знания о физической культуре человека»</b>			
Понятие адаптивной физической культуры	<i>Теоретический материал осваивается в процессе всех занятий как один из элементов урока.</i> Знакомятся с понятием «адаптивная физическая культура».		
История физической культуры	Узнают, что физической культурой люди занимались с древности. Знакомятся с рисунками, на которых изображены античные атлеты. С направляющей помощью приводят примеры спортивных состязаний (в том числе школьных).		
Современные Паралимпийск	Узнают о проведении Паралимпийских игр и игр Специальной Олимпиады.		

ие Игры и Специальная Олимпиада	Узнают смысл символики Специальной Олимпиады. Узнают программы Специальной Олимпиады.
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	Называют (показывают) части тела человека.
Органы чувств	Узнают об особенностях органов чувств.
Личная гигиена	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Со значительной направляющей помощью дают ответы на вопросы к рисункам.
Органы дыхания	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют при организующем контроле и направляющей помощи (при отсутствии медицинских противопоказаний) упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).
Органы пищеварения	Получают представление о работе органов пищеварения.
Пища и питательные вещества	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.

Вода и питьевой режим	Знакомятся с необходимостью соблюдения питьевого режима во время занятий физическими упражнениями и соблюдают при организующем контроле.		
Режим дня	Узнают понятие «режим дня», учатся соблюдать режим дня при значительном организующем контроле. С направляющей помощью дают ответы (в том числе с помощью альтернативной коммуникации) на вопросы к рисункам.		
Спортивная одежда и обувь	При организующем контроле и направляющей помощи выбирают необходимую одежду и обувь в зависимости от места проведения занятий, времени года и погодных условий. При направляющей помощи дают ответы (в том числе с использованием альтернативной коммуникации) на вопросы к рисункам.		
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	При организующем контроле и направляющей помощи демонстрируют выполнение с помощью ассистента рекомендованных и согласованных с медицинскими рекомендациями упражнения утренней зарядки.	При организующем контроле и направляющей помощи демонстрируют (в том числе с помощью ассистента) выполнение рекомендованных и согласованных с медицинскими рекомендациями упражнения утренней зарядки.	При организующем контроле и направляющей помощи демонстрируют выполнение рекомендованных и согласованных с медицинскими рекомендациями упражнения утренней зарядки.

<p>Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз</p>	<p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют с помощью ассистента с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</p> <p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют с помощью ассистента медицинские рекомендации при</p>	<p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют (в том числе с ассистивной помощью), с учетом медицинских рекомендаций, комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</p> <p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют медицинские рекомендации при организации</p>	<p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</p> <p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела,</p>
---	--	--	---

	организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т. д.).	ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т. д.).	принятие положения лежа для разгрузки спины и т. д.).
--	--	--	---

***Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»***

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

Комплексы дыхательной гимнастики*  *С учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике.	При организующем контроле и направляющей помощи выполняют дыхательные упражнения в специально подобранном положении (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	При организующем контроле и направляющей помощи выполняют дыхательные упражнения в положении сидя на стуле (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	При организующем контроле и направляющей помощи выполняют дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).
---	--	---	---

<p>Гимнастика для профилактики нарушений зрения*</p> <p>*С учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям.</p>	<p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют упражнения для глаз (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют упражнения для глаз (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют упражнения для глаз (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>
<p>Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений*</p> <p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации</p>	<p>С помощью ассистента принимают правильные положения тела и отдельных его частей (укладки и фиксация определенных способов сидения, стояния, применяемых для тренировки в сохранении правильных положений тела –</p>	<p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом</p>	<p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом и</p>

<p>(может быть запрет на определенные движения).          Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>сохранение в течение определенного времени фиксированной позы в процессе исправления порочных положений) для нормализации обратной афферентации и моторики.          С помощью ассистента используют технические средства для формирования правильного положения тела (вертикализатора, опор для сидения, приспособлений для укладок и т. д.).          При организующем контроле принимают</p>	<p>режиме с использованием рекомендованных технических средств передвижения.          При организующем контроле и направляющей помощи выполняют приседание на всей ступне, стоя у опоры, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, стоя у опоры.          При организующем контроле и направляющей помощи выполняют движения головой в разных направлениях.          Сохраняют правильное положение головы</p>	<p>динамическом режиме.          При организующем контроле и направляющей помощи выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед-назад, вправо-влево; повороты</p>
---	--	---	---

	<p>правильную осанку сидя (в том числе используя специальные приспособления), стоя в вертикализаторе (или с помощью ассистента) и сохраняют эту позу в течение заданного времени (до 10 сек.).</p> <p>При организующем контроле выполняют подтягивание на руках с разогнутой головой лежа на животе на наклонной плоскости.</p> <p>Выполнять упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника.</p>	<p>и направляющей помощи в ходьбе с поворотами (по ориентирам).</p> <p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед-</p>	<p>вправо-влево.</p> <p>Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполняют переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой.</p> <p>Выполняют при направляющей помощи кружение на месте переступанием; удерживают различные исходные положения на качающейся плоскости.</p> <p>Выполняют при направляющей помощи ходьбу по начерченному коридору, по доске, лежащей на</p>
--	---	--	--

	<p>Удерживают голову (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) в среднем положении в исходном положении стоя в вертикализаторе. При организующем контроле выполняют в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных</p>	<p>назад, вправо-влево; повороты вправо-влево. Из исходного положения лежа на спине (на животе) при организующем контроле и направляющей помощи выполняют переход в основную стойку. При организующем контроле выполняют кружение и направляющей помощи на месте переступанием; удерживают различные исходные положения на качающейся плоскости. При организующем контроле и направляющей</p>	<p>полу, по доске с приподнятым краем (вверх-вниз), по гимнастической скамейке. Выполняют при направляющей помощи с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м.</p>
--	--	---	---

	<p>положениях: сидя (в том числе в специальных приспособлениях), сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед-назад, вправо-лево; повороты вправо-влево.</p> <p>Из исходного положения лежа на спине (на животе) и направляющей помощи выполняют переворот на живот (на спину) при помощи ассистента.</p>	<p>помощи выполняют ходьбу по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх-вниз), по гимнастической скамейке. При организующем контроле выполняют и направляющей помощи с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м. Подтягиваются и направляющей помощи на руках с разогнутой головой лежа на животе на наклонной</p>	
--	--	--	--

		<p>плоскости.</p> <p>При организуемом контроле и направляющей помощи выполняют упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвочника.</p> <p>Стоят и направляющей помощи у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками.</p> <p>Приседают и направляющей помощи с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на</p>	
--	--	--	--

		уровне груди). При организуемом контроле и направляющей помощи выполняют ходьбу с приспособлениями для ходьбы на месте и с продвижением вперед с поднятой головой, выпрямленной осанкой.	
Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах*  *Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть	При организуемом контроле и направляющей помощи выполняют с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) упражнения для повышения	При организуемом контроле и направляющей помощи выполняют (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения	При организуемом контроле и направляющей помощи выполняют (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения

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

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

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

	<p>слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполнять в положении сидя в специальном приспособлении (кресле с удерживающими фиксаторами) «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)).</p>	<p>(«стряхивать воду с пальцев рук»)); при направляющей помощи стоя у опоры, покачивают вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».</p>	
<p>Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности*</p>	<p>При организующем контроле выполняют в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности при помощи ассистента</p>	<p>При организующем контроле выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание</p>	<p>При организующем контроле выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание</p>

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

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

	<p>остальным с контролем зрения, а также без него.</p> <p>При организующем контроле выполняют с помощью ассистента упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении лежа и в положении сидя (по возможности).</p>	<p>пальцев рук.</p> <p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении сидя.</p>	
<p>Преодоление полосы препятствий (в том числе из мягких модулей) с элементами лазанья, перелезания и переползания</p>	<p>При организующем контроле демонстрируют с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной или активно-пассивной деятельности) упражнений с элементами ползания, лазанья,</p>	<p>При организующем контроле демонстрируют (в том числе с ассистивной помощью) без предъявления требований к технике выполнения упражнений, разученных для</p>	<p>При организующем контроле демонстрируют без предъявления требований к технике выполнения упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.</p>

	<p>перелезания через искусственные препятствия (мягкие модули), скатывание (например, лежа на животе) с невысоких горок (в том числе в стандартных, игровых и соревновательных условиях).</p>	<p>преодоления искусственных полос препятствий. С помощью ассистента преодолевают полосы препятствий (перелезание и переползание через мягкие модули, скатывание с невысоких горок в удобном положении) в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p>	<p>При организующем контроле уверенно преодолевают полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p>
<p>Упражнения с предметами, развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с большими и</p>		<p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют в положении сидя простые сочетания движений без предметов и с</p>	<p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют простые сочетания движений без предметов и с предметами</p>

<p>малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (не более 1 кг), обручем, флажками.</p>		<p>предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). При организующем контроле выполняют в положении сидя двигательные действия руками под музыкальное сопровождение.</p>	<p>(дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). При организующем контроле и направляющей помощи выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.</p>
---	--	---	---

***Модуль «Легкая атлетика»***

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

<p>Беговые упражнения</p>	<p>Не планируются</p>	<p>Не планируются</p>	<p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют с учетом</p>
---------------------------	-----------------------	-----------------------	---

			<p>двигательных особенностей простейшие беговые упражнения в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p>
Метание мяча	<p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют с помощью ассистента броски мяча на дальность (с учетом двигательных</p>	<p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют в положении сидя броски мяча на дальность (с учетом двигательных</p>	<p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей).</p> <p>При</p>

	возможностей).	возможностей). При организуемом контроле и направляющей помощи выполняют в положении сидя с учетом двигательных возможностей броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	организуемом контроле выполняют с учетом двигательных возможностей и направляющей помощи броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).
--	----------------	---	---

***Модуль «Подвижные игры»***

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

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	Знают и называют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью разученные игры. Играют в организованные учителем игры.	Знают и называют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью разученные игры. Играют в организованные учителем игры.	Знают и называют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью разученные игры. Играют в организованные учителем игры.
Подвижные игры		При организуемом	При организуемом

<p>различной направленности с учетом двигательных особенностей</p>		<p>контроле участвуют совместно со сверстниками в подвижных играх сидя.</p>	<p>контроле участвуют совместно со сверстниками в подвижных играх с учетом двигательных возможностей.</p>
<p>Игры с мячом</p>	<p>При организующем контроле и направляющей помощи с учетом двигательных возможностей в положении сидя (в том числе при помощи приспособлений и/или ассистента) выполняет (в том числе пассивной и/или пассивно-активной деятельности) элементарные действия по ловле и бросках мяча.</p>	<p>Выполняют при направляющей помощи в положении сидя ловлю, передачу и броски мяча индивидуально, в парах (с учетом двигательных возможностей). Выполняют при направляющей деятельности в положении сидя броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).</p>	<p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют ловлю, передачу, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге (с учетом двигательных возможностей). При организующем контроле выполняют броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). При организующем</p>

			<p>контроле выполняют ведение мяча (с учетом двигательных возможностей) в движении по прямой (шагом). При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в ударах по неподвижному и катящемуся мячу в футболе, остановках мяча ногой, ведении мяча.</p>
Подвижные игры разных народов	Проявляют интерес к национальным видам спорта, с помощью ассистента включаются в	Проявляют интерес к национальным видам спорта, с учетом двигательных возможностей	Проявляют интерес к национальным видам спорта, с учетом двигательных возможностей

	национальные праздники в форме пассивной наблюдательной деятельности.	включаются в национальные праздники.	включаются в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.
Катание на санках	При организующем контроле и направляющей помощи правильно выбирают одежду и обувь с учетом погодных условий. При организующем контроле и направляющей помощи (в том числе с помощью ассистента) катаются на санках в условиях игровой деятельности.	При организующем контроле и направляющей помощи правильно выбирают одежду и обувь с учетом погодных условий. При организующем контроле и направляющей помощи (в том числе с помощью ассистента) катаются на санках в условиях игровой деятельности.	При организующем контроле и направляющей помощи правильно выбирают одежду и обувь с учетом погодных условий. При организующем контроле и направляющей помощи (в том числе с помощью ассистента) катаются на санках в условиях игровой деятельности.
<b>Модуль «Лыжная подготовка»</b>			
Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся может повторяться.			
Не планируется			

### *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. Для занятий плаванием необходимо медицинское разрешение.

Теоретическая подготовка	С помощью ассистента соблюдают меры личной гигиены.
Подготавливающие упражнения на суше	<p>Выполняют с помощью ассистента упражнения на удержание головы (лежа на спине; лежа на животе, на большом мяче или на специальном валике).</p> <p>Выполняют с помощью ассистента повороты туловища (в положении лежа, сидя, стоя – при удержании ассистентом).</p> <p>Выполняют при поддержании туловища ассистентом ползание на четвереньках с тренировкой подъема головы с учетом двигательных возможностей (с опорой на предплечья; с опорой на раскрытую кисть и колени).</p> <p>Выполняют спуск со скамейки на пол из положения сидя, стоя на четвереньках, стоя при физическом удержании ассистентом.</p> <p>Выполняют при помощи ассистента упражнения на формирование правильного сидения, правильного стояния (руки на опоре).</p> <p>Выполняют с учетом медицинских рекомендаций дыхательные упражнения.</p>
Специальная физическая подготовка (техника плавания на	Выполняют с помощью ассистента специальные физические упражнения близкие по характеру движения к технике плавания (имитация плавания брассом; имитация плавания в сочетании с дыхательными упражнениями).

суше)	
Подготовительные упражнения в воде	<p>Выполняют с помощью ассистента (удержание как в тренажере Гросса) упражнения для привыкания к воде.</p> <p>Выполняют подготовительные упражнения в воде.</p> <p>Выполняют с помощью ассистента погружение в воду с головой (присесть) с задержкой дыхания.</p>
Специально-техническая подготовка	<p>Выполняют при помощи ассистента (в том числе с помощью плавательных средств) скольжение по воде с удержанием головы над водой.</p> <p>Осваивают с учетом двигательных возможностей имитацию техники кроль на груди (в том числе при помощи ассистента): правильное дыхание, поочередные гребковые движения рук, непрерывные движения ног.</p> <p>Осваивают с помощью ассистента скольжение на спине (в том числе с плавательными средствами).</p> <p>Проплывает (в том числе с использованием плавательных средств учебную дистанцию с учетом двигательных возможностей).</p>

### **Тематическое планирование**

Планирование содержания обучения 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 (вариант 6.1)**

№	Разделы и темы	Год обучения			
		1	2	3	4

		Количество часов (уроков)			
<b>I. Знания о физической культуре</b>					
1.	Понятие адаптивной физической культуры.	В процессе обучения			
2.	История физической культуры	В процессе обучения			
3.	Современные Паралимпийские игры	В процессе обучения			
4.	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	В процессе обучения			
5.	Органы чувств	В процессе обучения			
6.	Личная гигиена	В процессе обучения			
7.	Мозг и нервная система	В процессе обучения			
8.	Спортивная одежда и обувь	В процессе обучения			
9.	Самоконтроль	В процессе обучения			
<b>II. Способы физкультурной деятельности</b>					
10.	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения			
11.	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения			
12.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения			
<b>III. Физическое совершенствование</b>					
13.	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	Определяется индивидуальным учебным графиком с учетом двигательных возможностей, медицинских показаний и противопоказаний			
14.	Легкая атлетика				
15.	Подвижные игры				
16.	Лыжная подготовка				
17.	Плавание				
	<b>Всего часов (уроков) в учебный год</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
	<b>Всего часов за весь период обучения:</b>	<b>405</b>			

### Примерный тематический план (варианты 6.2–6.4)

№	Разделы и темы	Год обучения/класс				
		1	2/1	3/2	4/3	5/4
		Количество часов (уроков)				
<b>I. Знания о физической культуре</b>						
1	Понятие адаптивной физической культуры.	В процессе обучения				
2	История физической культуры	В процессе обучения				
3	Современные Паралимпийские игры	В процессе обучения				
4.	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	В процессе обучения				
5.	Органы чувств	В процессе обучения				
6.	Личная гигиена	В процессе обучения				
7.	Мозг и нервная система	В процессе обучения				
8.	Спортивная одежда и обувь	В процессе обучения				
9.	Самоконтроль	В процессе обучения				
<b>II. Способы физкультурной деятельности</b>						
10.	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения				
11.	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения				
12.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения				

<b>III. Физическое совершенствование</b>						
13.	Гимнастика с элементами корректирующей гимнастики	Определяется индивидуальным учебным графиком с учетом двигательных возможностей, медицинских показаний и противопоказаний				
14.	Легкая атлетика					
15.	Подвижные игры					
16.	Лыжная подготовка					
17.	Плавание					
	<b>Всего часов (уроков) в учебный год</b>	<b>99</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
	<b>Всего часов за весь период обучения:</b>	<b>504</b>				

### **Оценка достижений обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата по адаптивной физической культуре**

Достижения обучающихся с НОДА в 1-х (подготовительных), 1-х классах по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» оцениваются без выставления отметки.

Оценка во 2–4-х классах осуществляется по системе «зачет – незачет».

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

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

Основные принципы безотметочного обучения следующие.

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

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

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

### **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 начальной школы, 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.

Учебно-методическое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

**Материально-техническое обеспечение** включает в себя оборудование учебного кабинета с учетом особенностей учебного процесса в начальной школе и специфики содержания учебного предмета АФК.

При наличии соответствующих возможностей образовательная организация может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 2–5 человек).

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования	Д	
Примерные рабочие программы по физической культуре	Д	
Дидактические карточки	К	
Учебно-методические пособия и рекомендации, в том числе с учетом специфики обучающихся с НОДА	Д	
Журнал «Физическая культура в школе»	Д	

Журнал «Спорт в школе»	Д	
<i>Печатные пособия</i>		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
<i>Технические средства обучения</i>		
Музыкальный центр	Д	
Мегафон	Д	
<i>Экранно-звуковые пособия</i>		
Аудиозаписи	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м)	П	
Наклонная ребристая доска	П	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К	
Канат	П	
Палка гимнастическая	К	
Мат гимнастический	К	
Коврики: гимнастические, массажные	П	
Кегли	К	
Обруч пластиковый детский	К	

Флажки: разметочные с опорой, стартовые	П	
Лента финишная	Д	
Лыжи детские (с креплениями и палками)	П	
Сетка для переноса и хранения мячей	П	
Жилетки игровые с номерами	П	
Аптечка	Д	
<i>Игры и игрушки</i>		
Стол для игры в настольный теннис	П	
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	П	
Футбол	П	
Шахматы (с доской)	П	
Шашки (с доской)	П	
<i>Специальное оборудование</i>		
Гимнастические маты		
Татами для занятий на полу		
Мячи гимнастические		
Фитболы		
Медицинболы		
Утяжелители		
Мешки с песком (0,5–2 кг)		
Эластичные ленты		
Мягкие модули различной формы и размера		
Напольные брусья		
Степ-платформы		
Мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный)		
Вертикализаторы (динамические, коленопорные)		

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

### **3. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата на уровне основного общего образования**

#### **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 основного общего образования обучающихся с НОДА.

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

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

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

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

## **Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане**

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

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

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

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

### **Планируемые результаты программы**

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

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

***Личностные результаты освоения программы:***

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

- готовность участвовать в занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным спортом с учетом медицинских рекомендаций и ограничения здоровья;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий адаптивной физической культурой, адаптивным спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека (в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоционального напряжения, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности и следовать медицинским рекомендациям во время занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия при организации мест занятий, выборе спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- сформированность умения самостоятельно и (или) с ассистентом, безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;
- сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми и сверстниками по вопросам медицинского и технического сопровождения;
- сформированность умения обращаться с просьбой к окружающим, особенно в ситуации, когда обучающийся с НОДА лишен возможности себя самостоятельно обслуживать, корректно выразить отказ

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

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

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

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

### ***Метапредметные результаты освоения программы:***

#### *Познавательные УУД:*

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

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

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

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

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

и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений;

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

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

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

*Коммуникативные УУД:*

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

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

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

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

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

*Регулятивные УУД:*

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

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

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

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

***Предметные результаты освоения программы***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Содержание программы

Содержание программы распределяется по модулям:

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

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

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

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

<b>8</b>	<p>адаптивной физической культуры.</p> <p style="text-align: center;"><b>6 класс</b></p> <p>Характеризуют основные причины возрождения Олимпийских игр.</p> <p>Знают Пьера де Кубертена как французского ученого, просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии – закона олимпийского движения в мире. Знают Людвига Гуттмана как основателя Паралимпийских игр.</p> <p>Знают происхождение термина «паралимпийский».</p> <p>Называют основные цели Паралимпийских игр и раскрывают их гуманистическую направленность.</p> <p>Объясняют смысл девиза, символики и ритуалов современных Паралимпийских игр.</p> <p>Знают об успехах современных спортсменов – участников Паралимпийских игр.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>7 класс</b></p> <p>Предъявляют знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России.</p> <p>Характеризуют успехи отечественных спортсменов до распада СССР.</p> <p>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.</p> <p>Умеют определять и обосновывать перспективы развития паралимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу.</p> <p style="text-align: center;"><b>класс</b></p> <p>Умеют объяснять роль и значение адаптивной физической</p>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Модуль «Легкая атлетика»***

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

(например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться.			
Беговые упражнения	Не планируются	Не планируются	<p>Описывают технику бега на длинные дистанции.</p> <p>Демонстрируют (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику бега на длинные дистанции.</p> <p>Описывают технику бега на короткие дистанции.</p> <p>Демонстрируют (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику бега на короткие дистанции во</p>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

История и становление лыжного спорта	Знают историю становления и развития лыжного спорта. Раскрывают роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.
--------------------------------------	--

Передвижение на лыжах	Не планируется	Не планируется	Описывают технику передвижения на лыжах, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют передвижение на лыжах во время прохождения учебной дистанции (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских
-----------------------	----------------	----------------	--

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

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

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

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

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

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

## Тематическое планирование

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

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

### Примерный тематический план (вариант АООП ООО НОДА 6.1)

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

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

### Примерный тематический план (вариант АООП ООО НОДА 6.2)

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

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

### **Оценка достижений обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата по адаптивной физической культуре**

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

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

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

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

Основные принципы безотметочного обучения.

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

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

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

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

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

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

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

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

- поурочное оценивание по системе «зачет – незачет», которое фиксируется учителем в дневнике обучающегося с НОДА и/или личных записях учителя;
- тематическое оценивание по системе «зачет – незачет», которое фиксируется учителем в журнале в форме записи «ЗЧ» или «НЗ»;
- четвертное оценивание с выставлением результата в электронном журнале «ЗЧ» или «НЗ»;
- годовое оценивание с выставлением результата в журнале «ЗЧ» или «НЗ», учитывая результаты по четвертям.

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

- систематически посещает занятия;
- выполняет правила безопасного поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в бассейне;
- соблюдает гигиенические правила и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений на уроке;
- на уроках демонстрирует положительные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- выполняет большинство теоретических и практических заданий учителя.

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

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

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

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

- выполняет большинство теоретических и практических заданий учителя.

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

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

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

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

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

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

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

- частично выполняет теоретические или практические задания учителя.

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

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

- соблюдает гигиенические требования при выполнении спортивных упражнений;

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

- частично выполняет теоретические или практические задания учителя.

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

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

**Отметка 2 (неудовлетворительно)** обучающимся с НОДА не ставится.

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

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

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

### **Условия реализации программы**

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

#### ***Кадровое обеспечение***

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

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

#### ***Материально-техническое обеспечение***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

##### **Пояснительная записка**

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

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

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

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

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

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

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

### **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.

### **Планируемые результаты программы**

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

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

#### ***Личностные результаты освоения программы:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Предметные результаты освоения программы***

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

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

Предметные результаты освоения базового курса адаптивной физической культуры отражают:

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

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

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

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

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

### **Содержание программы**

Содержание программы распределяется по модулям:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Модуль «Спортивные игры»***

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из

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

Баскетбол (баскетбол на колясках)

	Актуализируют и предъявляют имеющиеся знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. Характеризуют особенности проведения игры в баскетбол на колясках.		
Ловля и передача мяча двумя руками от груди	<p>Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Совершенствуют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и</p>	<p>Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Совершенствуют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и</p>	<p>Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Совершенствуют технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) (дифференцированно в</p>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Модуль «Лыжная подготовка»***

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

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

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

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

			двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).
Спуск на лыжах	Не планируется	Не планируется	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 (дифференцировано 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 (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).
-------	--	--	---

## Тематическое планирование

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

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

### Примерный тематический план

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

## **Оценка достижений обучающихся с НОДА по АФК**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- выполняет большинство теоретических и практических заданий учителя.

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

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

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

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

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

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

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

- выполняет большинство теоретических и практических заданий учителя.

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

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

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

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

- выполняет большинство теоретических и практических заданий учителя.

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

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

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

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

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

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

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

- частично выполняет теоретические или практические задания учителя.

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

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

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

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

- частично выполняет теоретические или практические задания учителя.

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

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

теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры.

**Отметка 2 (неудовлетворительно)** обучающимся с НОДА не ставится.

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

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

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

### **Условия реализации программы**

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

#### ***Кадровое обеспечение***

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

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

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

***Материально-техническое обеспечение***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

			девочек, туалетами для мальчиков и девочек
5.46.	Зоны рекреации	На группу детей	Для проведения динамических пауз (перемен)
5.47.	Кабинет учителя	1	Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.48.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	Включает в себя стеллажи, контейнеры
5.49.	Легкоатлетическая дорожка	1	
5.50.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	
5.51.	Площадка игровая баскетбольная	1	
5.52.	Лыжная трасса	1	С небольшими отлогими склонами
<b>Специальное оборудование</b>			
	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.