

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодежной политики**

**Свердловской области**

**МКУ УО ГО Богданович**

**МАОУ Коменская СОШ**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

*О.Г. Новожилова*

О.Г. Новожилова

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

*Л.Д. Желнина*

Л.Д. Желнина

№ 1/201 от 31 августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА**

**основного общего образования**

**учебного предмета «Адаптированная физическая культура»**

**для обучающегося 5 класса**

**с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.2)**

**с.Коменки 2023**

## Пояснительная записка

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

Согласно своему назначению рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающегося с нарушениями опорно-двигательного аппарата разработана с учетом психофизических особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА

Программа построена 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, с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающегося конкретной образовательной организации. Программа носит компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных двигательных и интеллектуальных возможностей обучающегося, материально – технического обеспечения и др.

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

Программа по АФК для обучающегося с НОДА имеет коррекционную направленность и разработана с учетом его особенностей. Данная программа содействуют всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию

основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Программа направлена на содействие социализации обучающегося 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 обучающегося навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание волевых качеств в процессе обучения двигательным действиям.

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

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 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

### **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 уровня 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.

*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;

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

б) 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.

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

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

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 5 классе на уровне основного общего образования, составляет 102 часа, три раза в неделю.

### **Планируемые результаты освоения программы**

В соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья данная программа направлена на достижение обучающимися с НОДА



личностных, метапредметных и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

***Личностные результаты:***

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.

**Метапредметные результаты** 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 её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

— умение оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

— готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта 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 учёбы 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.

### **Предоставление специальных условий образования обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья:**

- **Образовательная программа:** адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата
- **Уровень образования:** основной общий
- **Реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:** при отсутствии медицинских противопоказаний
- **Предоставление услуг ассистента (помощника):** оказание помощи в соблюдении санитарно-гигиенических требований на группу/класс, оказание помощи в использовании технических средств реабилитации

- **Специальные методы обучения:** в соответствии с программой
- **Специальные учебники:** в соответствии с программой
- **Специальные учебные пособия:** в соответствии с программой
- **Организация пространства:** в соответствии с ФГОС
- **Тьюторское сопровождение обучающегося:** не требуется

Направление коррекционной работы:

- **Педагог- психолог:** развитие функций программирования и контроля, коррекция и развитие компетенций коммуникативной, эмоционально-волевой и личностной сферы
- **Социальный педагог:** координация взаимодействия субъектов образовательного процесса.

### **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 включены в рабочую программу педагога только как теоретические (для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений), некоторые модули 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

---

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

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.

### 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 учёбе.</p> |  |  |
| История физической культуры                           | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.  |  |  |

|  |  |
|--|--|
|  | <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 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 своё отражение в современных видах спорта.</p> <p>Приводят примеры из истории спортивных состязаний народов России.</p> |
| <p>Современные Паралимпийские игры</p> | <p>Объясняют смысл символики и ритуалов Паралимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр и цель организации Паралимпийских игр. Объясняют роль Людвиг Гутмана в становлении паралимпийского движения.</p> <p>Называют известных российских и зарубежных чемпионов Паралимпийских игр.</p>   |
| <p>Твой организм</p>                   | <p>Устанавливают связь между особенностями своего развития, двигательными ограничениями и особенностями основных систем организма.</p>   |

|  |  |
|--|--|
| <p>(основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</p> | <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, описывают особенности собственного двигательного развития.</p> <p>Описывают особенности медицинских рекомендаций для занятий АФК.</p>   |
| <p>Органы чувств</p>   | <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> |
| <p>Личная гигиена</p>  | <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>   |
| <p>Мозг и нервная система</p>  | <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>  |

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <p>Органы дыхания</p>              | <p>Получают представление о работе органов дыхания.<br/>Выполняют (при отсутствии медицинских противопоказаний) упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).</p>   |
| <p>Органы пищеварения</p>          | <p>Получают представление о работе органов пищеварения.<br/>Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи.</p>   |
| <p>Пища и питательные вещества</p> | <p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.<br/>Дают ответы на вопросы к рисункам.<br/>Анализируют ответы сверстников.<br/>Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Характеризуют особенности своего питания и особенности организации приема пищи.</p> |
| <p>Вода и питьевой режим</p>       | <p>Усваивают азы питьевого режима во время занятий физическими упражнениями. Дают ответы на вопросы к рисункам.<br/>Анализируют ответы сверстников.<br/>Характеризуют особенности собственного питьевого режима и особенности его организации (какие приспособления при необходимости в связи с особенностями физического развития используют).</p>             |
| <p>Режим дня</p>                   | <p>Характеризуют понятие «режим дня», учатся правильно распределять время соблюдать режим дня.<br/>Определяют назначение утренней зарядки, двигательных минуток (или ортопедических пауз), их роль и значение для здоровья.<br/>Дают ответы на вопросы к рисункам.<br/>Анализируют ответы своих сверстников.</p>  |



|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   | <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>   |  |   |
| <p>Спортивная одежда и обувь</p>                            | <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> |  |   |
| <p>Самоконтроль</p>   | <p>Учатся правильно оценивать своё 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>  |  |   |
| <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки</p> | <p>Демонстрирую т выполнение с помощью ассистента предложенных в соответствии с медицинскими</p>   | <p>Демонстрируют (в том числе с помощью ассистента) выполнение предложенных в соответствии с</p> | <p>Демонстрируют выполнение предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями</p> |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   | <p>рекомендациям и упражнений утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество.</p>   | <p>медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество.</p>  | <p>упражнений утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество.</p>  |
| <p>Комплексы физкультурных минуток, ортопедических пауз</p> | <p>Выполняют с помощью ассистента с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультурминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</p> | <p>Выполняют (в том числе с ассистивной помощью) с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультурминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. Выполняют медицинские рекомендации при организации ортопедических</p> | <p>Выполняют с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультурминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. Выполняют медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для</p> |

|  |   |  |                          |
|--|---|--|--------------------------|
|  | Выполняют с помощью ассистента медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т.д.). | пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т.д.). | 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*<br><br>*С учетом имеющихся противопоказаний к | Раскрывать значение дыхательной гимнастики.<br><br>Выполнять дыхательные упражнения в специально подобранном | Раскрывать значение дыхательной гимнастики.<br><br>Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле | Раскрывать значение дыхательной гимнастики.<br><br>Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и |
|---|--|---|---|

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| дыхательной гимнастике   | положении (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).  | (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).  | в основной стойке (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).  |
| Гимнастика для профилактики нарушений зрения*<br><br>*С учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям. | Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз.<br>Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). | Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз.<br>Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). | Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз.<br>Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). |
| Упражнения для формирования правильного положения тела,  | Раскрывают значение упражнений для формирования правильного   | Раскрывают значение удержания правильного положения тела, развития гибкости для укрепления  | Раскрывают значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности   |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <p>развития<br/>гибкости и<br/>координации<br/>движений*</p> <p>*Необходимо<br/>строго<br/>выполнять<br/>медицинские<br/>рекомендации<br/>(может быть<br/>запрет на<br/>определенные<br/>движения).<br/>Ассистент<br/>должен иметь<br/>знания об<br/>особенностях<br/>проведения<br/>АФК с<br/>обучающимис<br/>я с НОДА</p> | <p>положения<br/>тела, развития<br/>гибкости и<br/>координации<br/>движений для<br/>укрепления<br/>здоровья,<br/>повышения<br/>эластичности<br/>мышц и связок,<br/>подвижности<br/>суставов с<br/>учетом<br/>особенностей<br/>заболевания.<br/>С помощью<br/>ассистента<br/>принимают<br/>правильные<br/>положения тела<br/>и отдельных<br/>его частей<br/>(укладки и<br/>фиксация<br/>определенных<br/>способов<br/>сидения,<br/>стояния,<br/>применяемых<br/>для тренировки</p> | <p>здоровья,<br/>повышения<br/>эластичности<br/>мышц и связок,<br/>подвижности<br/>суставов с учетом<br/>особенностей<br/>заболевания.<br/>Раскрывают<br/>значение развития<br/>координации<br/>движений.<br/>Выполняют<br/>(дифференцированн<br/>о в зависимости от<br/>двигательных<br/>возможностей и<br/>медицинских<br/>рекомендаций)<br/>упражнения для<br/>развития равновесия<br/>в статическом<br/>режиме с<br/>использованием<br/>рекомендованных<br/>технических средств<br/>передвижения.<br/>Выполняют<br/>приседание на всей<br/>ступне, стоя у</p> | <p>мышц и связок,<br/>подвижности<br/>суставов с учетом<br/>особенностей<br/>заболевания.<br/>Раскрывают<br/>значение развития<br/>координации<br/>движений.<br/>Выполняют<br/>(дифференцированно<br/>в зависимости от<br/>двигательных<br/>возможностей и<br/>медицинских<br/>рекомендаций)<br/>упражнения для<br/>развития равновесия<br/>в статическом и<br/>динамическом<br/>режиме.<br/>Сохраняют<br/>правильное<br/>положение головы в<br/>ходьбе с поворотами<br/>(по ориентирам).<br/>Выполняют<br/>(дифференцированно<br/>в зависимости от<br/>двигательных</p> |
|---|---|---|--|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  | <p>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 (вертикализатора, опор для сидения,</p> | <p>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 максимально разведены. Сохраняют правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам). Выполняют (дифференцированные) в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой</p> | <p>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 вправо – влево. из исходного положения лёжа на спине (на животе) выполняют переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой.</p> |
|--|--|--|---|

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>приспособлени<br/>й для укладок и<br/>т.д.).</p> <p>Принимать<br/>правильную<br/>осанку сидя (в<br/>том числе<br/>используя<br/>специальные<br/>приспособлени<br/>я),<br/>стоя в<br/>вертикализатор<br/>е (или с<br/>помощью<br/>ассистента) и<br/>сохранять эту<br/>позу в течение<br/>заданного<br/>времени (до<br/>10сек).</p> <p>Выполнять<br/>подтягивание<br/>на руках с<br/>разогнутой<br/>головой лёжа<br/>на животе на<br/>наклонной<br/>плоскости.<br/>Выполнять</p> | <p>в исходных<br/>положениях: сидя,<br/>стоя на коленях,<br/>стоя с опорой;<br/>сохранение<br/>устойчивости (в том<br/>числе с опорой<br/>одной рукой) при<br/>наклонах.<br/>туловища вперед –<br/>назад, вправо, влево;<br/>повороты вправо –<br/>влево.<br/>из исходного<br/>положения лёжа на<br/>спине (на животе)<br/>выполняют переход<br/>в основную стойку,<br/>принимая как<br/>можно меньше<br/>промежуточных<br/>исходных<br/>положений; стоя с<br/>опорой.<br/>Выполняют<br/>кружение на месте<br/>переступанием;<br/>удерживают<br/>различные исходные<br/>положения на</p> | <p>Выполняют<br/>кружение на месте<br/>переступанием;<br/>удерживают<br/>различные исходные<br/>положения на<br/>качающейся<br/>плоскости.<br/>Выполняют ходьбу<br/>по начерченному<br/>коридору, по доске,<br/>лежащей<br/>на полу, по доске с<br/>приподнятым краем<br/>(вверх – вниз), по<br/>гимнастической<br/>скамейке.<br/>Выполняют с опорой<br/>перешагивание через<br/>канат, лежащий на<br/>полу, через бруски,<br/>гимнастические<br/>палки, лежащие на<br/>полу на расстоянии<br/>1м.<br/>Принимают<br/>правильную осанку<br/>сидя.</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.</p> <p>Выполняют в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности</p> | <p>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 1м.</p> <p>Принимают правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10 сек.</p> <p>Подтягиваются на руках с разогнутой головой лёжа на</p> |  |
|--|---|---|--|



|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>(дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и 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</p> | <p>животе на наклонной плоскости. Выполняют упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стоят у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками. Приседают с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). Выполняют упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Выполняют</p> |  |
|--|---|--|--|

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | лѐжа на спине<br>(на животе)<br>выполняют<br>переворот на<br>живот (на<br>спину).  | ходьбу с<br>приспособлениями<br>для ходьбы на месте<br>и с продвижением<br>вперед<br>с поднятой головой,<br>выпрямленной<br>осанкой.  |   |
| Упражнения<br>для<br>нормализации<br>произвольных<br>движений в<br>суставах*<br><br>*Необходимо<br>строго<br>выполнять<br>медицинские<br>рекомендации<br>(может быть<br>запрет на<br>определенные<br>движения).<br>Ассистент<br>должен иметь<br>знания об<br>особенностях<br>проведения | Раскрывают<br>значение<br>регулярного<br>выполнения<br>упражнений<br>для<br>нормализации<br>произвольных<br>движений в<br>суставах.<br><br>Выполняют с<br>помощью<br>ассистента (в<br>том числе в<br>форме<br>пассивной<br>и/или<br>пассивно-<br>активной<br>деятельности)<br>упражнения | Раскрывают<br>значение<br>регулярного<br>выполнения<br>упражнений для<br>нормализации<br>произвольных<br>движений в<br>суставах.<br><br>Выполняют<br>(дифференцированн<br>о в зависимости от<br>двигательных<br>возможностей и<br>медицинских<br>рекомендаций)<br>упражнения для<br>повышения<br>подвижности<br>позвоночного<br>столба, амплитуды<br>движений | Раскрывают<br>значение<br>регулярного<br>выполнения<br>упражнений для<br>нормализации<br>произвольных<br>движений в суставах.<br><br>Выполняют<br>(дифференцированно<br>в зависимости от<br>двигательных<br>возможностей и<br>медицинских<br>рекомендаций)<br>упражнения для<br>повышения<br>подвижности<br>позвоночного столба,<br>амплитуды<br>движений |

|                                   |   |   |  |
|-----------------------------------|---|---|--|
| <p>АФК с обучающимися с НОДА.</p> | <p>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 кистей рук.</p> | <p>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 также круговые движения ими в положении сидя (дифференцированы в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Удерживая голову в повороте вправо (влево) в исходном положении стоя</p> | <p>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>Выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистентов 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</p> | <p>у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, присесть 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 стороны, слегка наклонившись вперед, бросают расслабленно вниз из положения сидя; выполняют в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в</p> |  |
|--|---|---|--|

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p>двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз из положения сидя в специальном приспособлении и (кресле с</p> | <p>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 вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги». Выполняют в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских</p> |  |
|--|--|---|--|

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p>фиксаторами);<br/> выполнять в<br/> положении<br/> сидя плавные<br/> помахивания<br/> руками,<br/> отведенными в<br/> стороны (кисти<br/> слегка<br/> отстают от<br/> движения всей<br/> руки) – «птицы<br/> машут<br/> крыльями»;<br/> выполнять в<br/> положении<br/> сидя в<br/> специальном<br/> приспособлени<br/> и (кресле с<br/> удерживающим<br/> и фиксаторами)<br/> «потряхивание<br/> рук» (руки<br/> перед собой,<br/> кисти свисают,<br/> непрерывными<br/> потряхиваниям<br/> и предплечий</p> | <p>рекомендаций)<br/> одновременные<br/> движения<br/> прямыми руками<br/> вперед-назад, вверх-<br/> вниз;<br/> одновременные<br/> движения прямыми<br/> руками с<br/> перекрестной<br/> координацией<br/> (правая вперед,<br/> левая назад и<br/> т.п.);<br/> одновременные и<br/> однонаправленные<br/> движения рукой и<br/> ногой (лѐжа на<br/> спине)<br/> одновременно руку<br/> и ногу поднять<br/> вверх, опустить<br/> вниз, согнуть,<br/> разогнуть);<br/> движения рук и ног<br/> с перекрестной<br/> координацией (лѐжа<br/> на спине) правая<br/> рука, левая нога<br/> поднимается вверх,</p> |  |
|--|--|---|--|

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>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 от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения</p> | <p>отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).</p> |  |
|--|---|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>прямыми<br/>руками с<br/>перекрестной<br/>координацией<br/>(правая вперед,<br/>левая назад и<br/>т.п.);<br/>одновременные<br/>и<br/>однонаправлен<br/>ные движения<br/>рукой и ногой<br/>одновременно<br/>руку и ногу<br/>поднять вверх,<br/>опустить вниз,<br/>согнуть,<br/>разогнуть);<br/>движения рук и<br/>ног с<br/>перекрестной<br/>координацией<br/>(лѐжа на<br/>спине) правая<br/>рука, левая<br/>нога<br/>поднимается<br/>вверх,<br/>отводится в<br/>сторону, то же</p> |  |  |
|--|--|--|--|



|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  | выполняется другой рукой и ногой).   |  |   |
| Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности*<br><br>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения).<br>Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА. | 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; смыкание и | 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 ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по | 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 ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   | <p>размыкание стоп;<br/>захватывание стопами мяча;<br/>захватывание ногами мешочка с песком (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> | <p>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 (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> | <p>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 (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> |
| <p>Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук</p> | <p>Выполняют (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельностью с помощью ассистента) поочередное и</p>  | <p>Выполняют поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а</p>  | <p>Выполняют различные виды схватов кисти: шаровидный, цилиндрический, крючковидный, межпальцевой и оппозиционный.</p>  |

|                                       |   |  |                                       |
|---------------------------------------|---|--|---------------------------------------|
|                                       | <p>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.) мячом в положении лежа и в положении сидя (по возможности).</p> | <p>также без него, поочередное сгибание и разгибание пальцев рук. Выполняют упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т.п.) мячом в положении сидя.</p> |                                       |
| <p>Организуемые команды и приёмы.</p> | <p>Не планируются</p>   | <p>Не планируются</p>  | <p>Выполняют организующие команды</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>Построения.<br/>Строевые<br/>действия в<br/>шеренге и<br/>колонне;<br/>выполнение<br/>строевых<br/>команд</p> |  |  | <p>по распоряжению<br/>учителя.<br/>Соблюдают<br/>дисциплину и<br/>взаимодействуют с<br/>товарищами при<br/>выполнении<br/>строевых<br/>упражнений<br/>(например, во время<br/>построения в<br/>шеренгу и<br/>перестроения из<br/>шеренги в колонну;<br/>при<br/>передвижении<br/>строем и т. п.).<br/>Характеризуют<br/>строевые<br/>упражнения как<br/>совместные<br/>действия,<br/>необходимые для<br/>предупреждения<br/>травматизма на<br/>уроках АФК.<br/>Выполняют<br/>повороты на месте<br/>направо, налево,<br/>кругом. Выполняют</p> |
|--|--|--|--|

|   |                            |                       |   |
|---|----------------------------|-----------------------|---|
|   |                            |                       | <p>строевые команды:<br/> «равняйся»,<br/> «смирно», «вольно»,<br/> «направо»,<br/> «налево» без<br/> предъявления<br/> требований к<br/> технике выполнения.</p>   |
| <p>Акробатическ<br/> ие<br/> упражнения.<br/> Упоры, седы,<br/> упражнения в<br/> группировке,<br/> перекаты.</p> | <p>Не<br/> планируются</p> | <p>Не планируются</p> | <p>Называть основные<br/> виды стоек, упоров,<br/> седов и др.<br/> Демонстрировать без<br/> предъявления<br/> требований к<br/> технике выполнения<br/> разученных стоек,<br/> седов, упоров,<br/> приседов с учетом<br/> индивидуальных<br/> двигательных<br/> возможностей.<br/> Выполнять с учетом<br/> индивидуальных<br/> двигательных<br/> возможностей и без<br/> предъявления<br/> требований к<br/> технике выполнения<br/> фрагменты<br/> комбинаций</p> |

|   |                       |                       |  |
|---|-----------------------|-----------------------|--|
|   |                       |                       | <p>элементов, составленных из хорошо освоенных упражнений.</p> <p>Например: переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа на спине и перекаты вперёд, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лёжа на спине (с помощью); из приседа перекаат назад с группированием и обратно (с помощью).</p> |
| <p>Гимнастическое упражнения прикладного характера.</p> <p>Передвижение</p> | <p>Не планируются</p> | <p>Не планируются</p> | <p>Демонстрируют свободную технику выполнения разученных способов лазанья по</p>   |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p>по гимнастической стенке (наклонной под разным углом лестнице).</p>   |   |   | <p>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>Демонстрирую т с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной или активно-пассивной деятельности) упражнения с элементами ползания, лазанья, перелезания через искусственные препятствия (мягкие модули), скатывание (например, лежа на животе) с</p> | <p>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 (перелезание и переползание через мягкие модули, скатывание с невысоких горок в удобном положении) в</p> | <p>Демонстрируют без предъявления требований к технике выполнения упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевают полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p> |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <p>невысоких горок (в том числе в стандартных, игровых и соревновательных условиях).</p>  | <p>стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p>  |  |
| <p>Упражнения с предметами, развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (не более 1 кг), обручем, флажками</p> | <p>Выполняют сочетание движений руками (в том числе с помощью ассистента) без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют двигательные действия под музыкальное сопровождение .</p> | <p>Описывать технику двигательных действий упражнений с предметами. Анализируют собственную 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).</p> | <p>Описывать технику двигательных действий упражнений с предметами. Анализируют собственную деятельность и деятельность товарищей. Выполняют сочетание движений руками, ходьбы на месте и в движении, маховыми движениями ногой, приседаниями, поворотами, простые гимнастические связки без предметов и с предметами (дифференцированно</p> |



|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | <p>Выполняют (в том числе с помощью ассистента) переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.</p> <p>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.</p> <p>Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, большие мячи.</p> <p>Выполняют в положении сидя переключивание мяча из руки в 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)</p> | <p>в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> <p>Выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.</p> <p>Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, большие мячи.</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</p> |
|--|---|---|---|

|  |  |                           |  |
|--|--|---------------------------|--|
|  |  | и/ или мешочков с песком. | сторону с дозированными усилиями.<br>Выполняют бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/ или мешочков с песком. |
|--|--|---------------------------|--|

***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).<br>Выполняют беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. |
|--------------------|----------------|----------------|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>Броски<br/>большого<br/>мяча<br/>(1 кг)</p> | <p>Не<br/>планируются</p>  | <p>Соблюдают правила<br/>техники<br/>безопасности при<br/>выполнении<br/>упражнений в<br/>бросках большого<br/>мяча.<br/>Демонстрируют без<br/>предъявления<br/>требований к<br/>технике бросок<br/>большого мяча на<br/>дальность удобным<br/>способом из<br/>положения сидя.</p> | <p>Соблюдают правила<br/>техники<br/>безопасности при<br/>выполнении<br/>упражнений в<br/>бросках большого<br/>мяча.<br/>Демонстрируют без<br/>предъявления<br/>требований к<br/>технике бросок<br/>большого мяча на<br/>дальность удобным<br/>способом из<br/>положения стоя и из<br/>положения сидя.</p> |
| <p>Метание мяча</p>                            | <p>Овладевают с<br/>учетом<br/>двигательных<br/>возможностей<br/>элементарными<br/>умениями<br/>бросках малого<br/>мяча (в том<br/>числе с<br/>помощью<br/>ассистента в<br/>форме<br/>пассивной и/<br/>или пассивно-</p> | <p>Овладевают с<br/>учетом<br/>двигательных<br/>возможностей<br/>элементарными<br/>умениями бросках<br/>малого мяча в<br/>положении сидя.<br/>Выполняют в<br/>положении сидя<br/>броски мяча на<br/>дальность<br/>(с учетом<br/>двигательных</p>                                   | <p>Овладевают с учетом<br/>двигательных<br/>возможностей<br/>элементарными<br/>умениями бросках<br/>малого мяча.<br/>Выполняют броски<br/>мяча на дальность<br/>(с учетом<br/>двигательных<br/>возможностей).<br/>Выполняют с учетом<br/>двигательных<br/>возможностей</p>                                 |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | активной деятельности).<br>Выполняют с помощью ассистента броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей). | возможностей).<br>Выполняют в положении сидя с учетом двигательных возможностей броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). | 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 разученные игры. Объясняют правила игры. Называют необходимый инвентарь для проведения игры. Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются о возможности | 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 | 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 |
|---|---|--|---|

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   | <p>пассивного и/ или пассивно-активного участия в игре, учитывая двигательные ограничения (например, подавать сигнал к действию и окончанию действия), соблюдают правила безопасности.</p> | <p>двигательными возможностями, соблюдают правила безопасности.</p>  | <p>изменениях правил в связи с двигательными возможностями, соблюдают правила безопасности.</p>  |
| <p>Подвижные игры различной направленности с учетом двигательных особенностей</p> | <p>Принимают участие (в том числе в форме пассивно-активной деятельности с помощью ассистента) в малоподвижной игре. Осуществляют судейство (в том числе с помощью ассистента).</p>        | <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры сидя, осуществляют судейство. Описывают технику малоподвижных игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно,</p> | <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры с учетом двигательных возможностей, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   | <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> | <p>выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</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 малоподвижной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>                 | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, которая позволяет выполнять действия сидя.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>Игры с мячом</p>                       | <p>Овладевают с учетом двигательных возможностей.</p>   | <p>Овладевают с учетом двигательных возможностей в</p>   | <p>Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными</p>  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча.</p> <p>Выполняют в положении сидя ловлю, передачу и броски мяча индивидуально, в парах (с учетом двигательных возможностей).</p> <p>Выполняют в положении сидя броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).</p> | <p>умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</p> <p>Выполняют ловлю, передачу, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге (с учетом двигательных возможностей).</p> <p>Выполняют броски в цель(кольцо, щит, мишень, обруч).</p> <p>Выполняют ведение мяча (с учетом двигательных возможностей) в движении по прямой (шагом).</p> <p>Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в ударах по неподвижному и катящемуся мячу в футболе, остановках</p> |
|--|--|---|--|

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  |   | мяча ногой, ведении мяча.   |
| Подвижные игры разных народов          | <p>Проявляют интерес к культуре своего народа, бережно относятся к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</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 культуре своего народа, бережно относятся к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений .</p> <p>Проявляют интерес к национальным видам спорта, с учетом двигательных возможностей включаются в национальные праздники.</p> | <p>Проявляют интерес к культуре своего народа, бережно относятся к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p>Проявляют интерес к национальным видам спорта, с учетом двигательных возможностей включаются в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.</p> |
| Организация и проведение подвижных игр | Используют с учетом двигательных возможностей подвижные игры для развития основных физических  | Используют с учетом двигательных возможностей подвижные игры для развития основных  | Используют с учетом двигательных возможностей подвижные игры для развития основных физических качеств.  |



|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | <p>качеств, планируют деятельность ассистента. Регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Демонстрируют смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> | <p>физических качеств. Регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Демонстрируют смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> | <p>Регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. 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 учётом погодных условий.</p> <p>Характеризуют способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).</p> <p>Совместно с ассистентом выполняют спуск с гор на санках в условиях игровой деятельности.</p> | <p>Правильно выбирают одежду и обувь с учётом погодных условий.</p> <p>Характеризуют способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).</p> <p>Демонстрируют с учетом двигательных возможностей развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.</p> | <p>Правильно выбирают одежду и обувь с учётом погодных условий.</p> <p>Характеризуют способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).</p> <p>Демонстрируют с учетом двигательных возможностей развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.</p> |
|-------------------|---|--|--|

***Модуль «Лыжная подготовка»***

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 |
|---------------------------------|----------------|----------------|---------------------------------------|

|                       |  |  |  |
|-----------------------|--|--|--|
|                       |  |  | <p>лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</p> <p>Одеваются для занятий лыжной подготовкой с учётом правил и требований безопасности.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Излагают правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.</p> <p>Соблюдают эти правила при выборе лыжного инвентаря.</p> <p>Излагают правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.</p> |
| Передвижение на лыжах |  |  | <p>Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она</p>  |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>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</p> |
|--|--|--|---|

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   |   |  | <p>деятельности.</p> <p>Демонстрируют свободную с учетом двигательных возможностей технику передвижения на учебной дистанции.</p> |
| <p><b>Модуль «Плавание»</b></p> <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   | Выполняют с помощью ассистента упражнения на  | Выполняют (в том числе с помощью ассистента) упражнения на | Выполняют упражнения на удержание головы (лежа на спине; лежа   |

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

|                               |  |   |  |
|-------------------------------|--|---|--|
|                               | <p>опорой на раскрытую кисть и колени).<br/> Выполняют спуск со скамейки на пол из положения сидя, стоя на четвереньках, стоя при физическом удержании ассистентом.<br/> Выполняют при помощи ассистента упражнения на формирование правильного сидения, правильного стояния (руки на опоре).<br/> Выполняют с учетом медицинских рекомендаций дыхательные упражнения.</p> | <p>Выполняют спуск (в том числе с помощью ассистента) со скамейки на пол из положения сидя, стоя на четвереньках.<br/> Выполняют упражнения на формирование правильного сидения, правильного стояния (с помощью ассистента) (руки на опоре).<br/> Выполняют с учетом медицинских рекомендаций дыхательные упражнения.</p> | <p>Выполняют с учетом медицинских рекомендаций дыхательные упражнения.</p> |
| <p>Специальная физическая</p> | <p>Выполняют с помощью</p>   | <p>Выполняют специальные</p>  | <p>Выполняют специальные</p>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>подготовка<br/>(техника<br/>плавания на<br/>суше)</p> | <p>ассистента<br/>специальные<br/>физические<br/>упражнения<br/>близкие по<br/>характеру<br/>движения к<br/>технике плавания<br/>(имитация<br/>плавания<br/>брассом;<br/>имитация<br/>плавания в<br/>сочетании с<br/>дыхательными<br/>упражнениями).</p> | <p>физические<br/>упражнения<br/>близкие по<br/>характеру<br/>движения к<br/>технике плавания<br/>(имитация<br/>плавания брассом;<br/>имитация<br/>плавания в<br/>сочетании с<br/>дыхательными<br/>упражнениями) (в<br/>том числе с<br/>помощью<br/>ассистента).</p> | <p>физические<br/>упражнения близкие<br/>по характеру<br/>движения к<br/>технике плавания<br/>(имитация плавания<br/>брассом; имитация<br/>плавания в<br/>сочетании с<br/>дыхательными<br/>упражнениями).</p>  |
| <p>Подготовител<br/>ьные<br/>упражнения в<br/>воде</p>   | <p>Выполняют с<br/>помощью<br/>ассистента<br/>(удержание как в<br/>тренажере<br/>Гросса)<br/>упражнения для<br/>привыкания к<br/>воде.<br/>Выполняют<br/>подготовительны<br/>е упражнения в<br/>воде.</p>  | <p>Выполняют с<br/>помощью<br/>ассистента<br/>(удержание как в<br/>тренажере Гросса)<br/>упражнения для<br/>привыкания к<br/>воде.<br/>Выполняют<br/>подготовительные<br/>упражнения в<br/>воде.<br/>Выполняют с<br/>помощью</p>                                     | <p>Выполняют<br/>упражнения для<br/>привыкания к воде.<br/>Выполняют<br/>подготовительные<br/>упражнения в воде.<br/>Выполняют<br/>погружение в воду с<br/>головой (присесть) с<br/>задержкой дыхания.<br/>Выполняют ходьбу<br/>(легкий бег) в воде.</p> |



|                                   |  |   |   |
|-----------------------------------|--|---|---|
|                                   | Выполняют с помощью ассистента погружение в воду с головой (присесть) с задержкой дыхания.   | ассистента погружение в воду с головой (присесть) с задержкой дыхания.  | 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 головы над водой. Осваивают с учетом двигательных возможностей имитацию техники кроль на груди (в том числе при помощи ассистента): правильное дыхание, | Выполняют (в том числе с помощью плавательных 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 | Выполняют (в том числе с помощью плавательных 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). |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | <p>поочередные гребковые движения рук, непрерывные движения ног. Осваивают с помощью ассистента скольжение на спине (в том числе с плавательными средствами). Проплывает (в том числе с использованием плавательных средств учебную дистанцию с учетом двигательных возможностей.</p> | <p>плавательными средствами). Осваивают имитацию техники кроль на спине. Осваивают технику плавания брассом. Проплывает (в том числе с использованием плавательных средств учебную дистанцию с учетом двигательных возможностей.</p> | <p>Осваивают имитацию техники кроль на спине. Осваивают технику плавания брассом. Проплывает (в том числе с использованием плавательных средств учебную дистанцию с учетом двигательных возможностей.</p> |
|--|---|--|---|

### Тематическое планирование

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 6.2)

| № | Разделы и темы | Год обучения на уровне основного общего образования / |
|---|----------------|---|
|---|----------------|---|

|   |   | Классы  |            |            |            |            |            |
|---|---|---|------------|------------|------------|------------|------------|
|   |   | 1 /   | 2 /        | 3 /        | 4 /        | 5 /        | 6 /        |
|   |   | 5   | 6          | 7          | 8          | 9          | 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 корригирующей 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>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, 6, 7, 8 классах оцениваются по системе «зачет – незачет».

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).

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 «зачёт – незачёт» включает в себя:

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

– тематическое оценивание по системе «зачёт – незачёт», 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

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| <i>№ пп</i> | <i>Тема урока</i>  | <i>Количество часов</i> |
|-------------|--|-------------------------|
| <i>1</i>    |  |                         |
|             | <b><i>Модуль «Знания о физической культуре человека»</i></b>   |                         |
| 1           | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Вводный инструктаж.   | 1                       |
| 2           | Понятие адаптивной физической культуры. Упражнения на формирование телосложения.   | 1                       |
| 3           | История физической культуры. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни».   | 1                       |
| 4           | Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Значение здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.                      | 1                       |
| 5           | Современные Паралимпийские игры. Организация и проведение самостоятельных занятий.   | 1                       |
| 6           | Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 1                       |
| 7           | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Режим дня и его значение для современного школьника                        | 1                       |
| 8           | Физическое развитие человека. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.  | 1                       |

| <i>№ пп</i> | <i>Тема урока</i>  | <i>Количество часов</i> |
|-------------|--|-------------------------|
| <i>1</i>    |  |                         |
| 9           | Ведение дневника физической культуры. Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки. | 1                       |
| 10          | Органы чувств. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.   | 1                       |
| 11          | Личная гигиена. Водные процедуры после утренней зарядки.   | 1                       |
| 12          | Мозг и нервная система. Упражнения для релаксации.   | 1                       |
| 13          | Органы дыхания Упражнения на развитие координации.   | 1                       |
| 14          | Органы пищеварения   | 1                       |
| 15          | Пища и питательные вещества». Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.  | 1                       |
| 16          | Вода и питьевой режим. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность   | 1                       |
| 17          | Спортивная одежда и обувь Упражнения на развитие гибкости  | 1                       |
| 18          | Самоконтроль. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки   | 1                       |
| 19          | Самоконтроль Комплексы физкульт-минуток, ортопедических пауз   | 1                       |
| 20          | Комплексы дыхательной гимнастики   | 1                       |
| 21          | Гимнастика для профилактики нарушений зрения   | 1                       |
| 22          | Упражнения   | 1                       |



| <i>№ пп</i> | <i>Тема урока</i>  | <i>Количество часов</i> |
|-------------|--|-------------------------|
| <i>1</i>    |  |                         |
|             | для формирования правильного положения тела,<br>развития гибкости и координации движений   |                         |
| 23          | Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах.  | 1                       |
| 24          | Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.   | 1                       |
| 25          | Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук   | 1                       |
| 26          | <b><i>Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»</i></b><br>Преодоление полосы препятствий (в том числе из мягких модулей) с элементами лазанья, перелезания и переползания | 1                       |
| 27          | Упражнения с предметами, развитие координационных способностей.  | 1                       |
| 28          | Общеразвивающие упражнения с малым мячом   | 1                       |
| 29          | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой   | 1                       |
| 30          | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом  | 1                       |
| 31          | Общеразвивающие упражнения с обручем   | 1                       |
| 32          | Общеразвивающие упражнения с <i>флажками</i>   | 1                       |
| 33          | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Исследование влияния   | 1                       |

| <i>№ пп</i> | <i>Тема урока</i>  | <i>Количество часов</i> |
|-------------|--|-------------------------|
| <i>1</i>    |  |                         |
|             | оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.  |                         |
| 34          | <b>Модуль «Подвижные игры»</b> Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности        | 1                       |
| 35          | Подвижные игры различной направленности с учетом двигательных особенностей   | 1                       |
| 36          | Развитие двигательных способностей   | 1                       |
| 37          | Игры с мячом   | 1                       |
| 38          | Игры с мячом   | 1                       |
| 39          | Организация и проведение подвижных игр   | 1                       |
| 40          | Подвижные игры разных Народов.   | 1                       |
| 41          | Подвижные игры разных Народов.   | 1                       |
| 42          | Упражнения на развитие координации.  | 1                       |
| 43          | Упражнения на развитие координации.  | 1                       |
| 44          | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры | 1                       |
| 45          | «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди   | 1                       |
| 46          | «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди   | 1                       |
| 47          | «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди   | 1                       |
| 48          | «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди   | 1                       |

| <i>№ пп</i> | <i>Тема урока</i>   | <i>Количество часов</i> |
|-------------|---|-------------------------|
| <i>1</i>    |   |                         |
| 49          | «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди    | 1                       |
| 50          | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места                  | 1                       |
| 51          | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места                  | 1                       |
| 52          | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места                  | 1                       |
| 53          | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места                  | 1                       |
| 54          | Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 1                       |
| 55          | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху                             | 1                       |
| 56          | Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 1                       |
| 57          | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху                             | 1                       |
| 58          | Прямая нижняя подача мяча в волейболе<br><i>Волейбол».</i>                          | 1                       |
| 59          | Прямая нижняя подача мяча в волейболе<br><i>Волейбол».</i>                          | 1                       |
| 60          | Прямая нижняя подача мяча в волейболе<br><i>Волейбол».</i>                          | 1                       |
| 61          | Прямая нижняя подача мяча в волейболе<br><i>Волейбол».</i>                          | 1                       |
| 62          | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу                              | 1                       |
| 63          | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу                              | 1                       |
| 64          | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу                              | 1                       |

| <i>№ пп</i> | <i>Тема урока</i>  | <i>Количество часов</i> |
|-------------|--|-------------------------|
| <i>1</i>    |  |                         |
| 65          | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу   | 1                       |
| 66          | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу   | 1                       |
| 67          | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу   | 1                       |
| 68          | « Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1                       |
| 69          | «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы   | 1                       |
| 70          | « Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы   | 1                       |
| 71          | «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы   | 1                       |
| 72          | « Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы   | 1                       |
| 73          | «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы   | 1                       |
| 74          | « Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы   | 1                       |
| 75          | « Футбол». Специально-техническая подготовка. Удар по неподвижному мячу  | 1                       |
| 76          | « Футбол». Специально-техническая подготовка Удар по неподвижному мячу   | 1                       |
| 77          | « Футбол». Специально-техническая подготовка. Удар по неподвижному мячу  | 1                       |
| 78          | « Футбол». Специально-техническая подготовка Удар по неподвижному мячу   | 1                       |

| <i>№ пп</i> | <i>Тема урока</i>  | <i>Количество часов</i> |
|-------------|--|-------------------------|
| <i>1</i>    |  |                         |
|             |  |                         |
| 79          | « Футбол». Специально-техническая подготовка. Удар по неподвижному мячу  | 1                       |
| 80          | « Футбол». Специально-техническая подготовка Удар по неподвижному мячу   | 1                       |
| 81          | <b>Модуль «Легкая атлетика».</b> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. | 1                       |
| 82          | Метание малого мяча в неподвижную мишень   | 1                       |
| 83          | Метание малого мяча в неподвижную мишень   | 1                       |
| 84          | Метание малого мяча в неподвижную мишень   | 1                       |
| 85          | Метание малого мяча в неподвижную мишень   | 1                       |
| 86          | Метание малого мяча в неподвижную мишень   | 1                       |
| 87          | Метание малого мяча в неподвижную мишень   | 1                       |
| 88          | Метание малого мяча на дальность   | 1                       |
| 89          | Метание малого мяча на дальность   | 1                       |
| 90          | Метание малого мяча на дальность   | 1                       |
| 91          | Метание малого мяча на дальность   | 1                       |
| 92          | Метание малого мяча на дальность   | 1                       |
| 93          | Метание малого мяча на дальность   | 1                       |
| 94          | <b>Модуль «Плавание»</b>   | 1                       |

| <i>№ пп</i>      | <i>Тема урока</i>   | <i>Количество часов</i> |
|------------------|---|-------------------------|
| <i>1</i>         |   |                         |
|                  | Теоретическая подготовка Специальная физическая подготовка (техника плавания на суше)                   |                         |
| 95               | Теоретическая подготовка Специальная физическая подготовка (техника плавания на суше)                   | 1                       |
| 96               | Теоретическая подготовка Специальная физическая подготовка (техника плавания на суше)                   | 1                       |
| 97               | Теоретическая подготовка Специальная физическая подготовка (техника плавания на суше)                   | 1                       |
| 98               | Подготавливающие упражнения на суше<br>Подготовительные упражнения в воде                               | 1                       |
| 99               | Подготавливающие упражнения на суше<br>Подготовительные упражнения в воде                               | 1                       |
| 100              | Подготавливающие упражнения на суше<br>Подготовительные упражнения в воде                               | 1                       |
| 101              | Подготавливающие упражнения на суше<br>Подготовительные упражнения в воде                               | 1                       |
| 102              | Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1                       |
| Итого по разделу |   | 102                     |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

|                             |                               |                         |      |      |
|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------|------|------|
| Физическая культура<br>5 кл | Виленский<br>М.Я.<br>Лях В.И. | «Просвещение»<br>Москва | 2015 | 1 шт |
|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------|------|------|

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

| №<br>п<br>/<br>п                                   | Наименование объектов и средств<br>материально-технического обеспечения  | Имеется<br>в<br>наличии<br>(КОЛ-ВО) | Необходимост<br>ь в<br>приобретении<br>(КОЛ-ВО) |
|--|--|-------------------------------------|---|
| <b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b> |  |                                     |   |
| 1  | Образовательные программы  | 1                                   |   |
| .  | Учебно-методические пособия и<br>рекомендации  | 1                                   | 1   |
|  | Журнал “Физическая культура в школе”   | –                                   | 1   |
| <b>Печатные пособия</b>                            |  |                                     |   |
| 2  | Таблицы (в соответствии с программой<br>обучения)  | -                                   | по 1 комплекту                                  |
| .  | Схемы(в соответствии с программой<br>обучения)   | -                                   | по 1 комплекту                                  |
| <b>Технические средства обучения (ТСО)</b>         |  |                                     |   |
| 4  | Музыкальный центр  | -                                   | 1   |
| .  |  |                                     |   |
| <b>Экранно-звуковые пособия</b>                    |  |                                     |   |
| 5  | Аудиозаписи  | -                                   | 1   |
| .  |  |                                     |   |
| <b>Учебно-практическое оборудование</b>            |  |                                     |   |
| 6  | Перекладина гимнастическая   | -                                   | 1   |
| .  | (пристеночная)   |                                     |   |
|  | Стенка гимнастическая  | -                                   | 1   |
|  | Комплект навесного оборудования  | 1                                   |   |
|  | (перекладина, мишени для метания,<br>тренировочные баскетбольные щиты)   | -                                   | 1(2м);1(4м)                                     |
|  | Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый<br>(теннисный), мяч малый (мягкий); мячи<br>баскетбольные; мячи волейбольные; мячи<br>футбольные | -                                   | 1 комплект                                      |
|  |  | 1                                   |   |
|  | Палка гимнастическая   | 1                                   |   |
|  | Скакалка детская   | 1                                   |   |
|  | Мат гимнастический   | 1                                   |   |
|  | Акробатическая дорожка   | 1                                   |   |
|  | Коврики: гимнастические, массажные   | 1                                   | 1   |
|  | Кегли  | 1                                   | 2   |
|  | Обруч пластиковый детский  | -                                   | 10  |
|  | Флажки: разметочные с опорой; стартовые  | -                                   | 2 комплекта                                     |
|  | Лента финишная   | 10                                  | 10  |

|                       |  |   |   |
|-----------------------|--|---|---|
|                       | Дорожка разметочная резиновая для прыжков    | 1 | - |
|                       | Рулетка измерительная                        | 1 | - |
|                       |  | - | 1 |
|                       |  | - | 1 |
|                       | Волейбольная стойка универсальная            | - | 1 |
|                       | Сетка волейбольная                           | - | 1 |
|                       | Аптечка                                      | - | 1 |
| <b>Игры и игрушки</b> |  |   |   |
| <b>8</b>              | Стол для игры в настольный теннис            | 1 |   |
| .                     | Сетка и ракетки для игры в настольный теннис | 1 |   |
|                       | Контейнер с комплектом игрового инвентаря    |   | 1 |



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890595

Владелец Желнина Людмила Дмитриевна

Действителен с 29.09.2023 по 28.09.2024