

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Дебёсская средняя общеобразовательная школа имени Л.В. Рыкова»**

| |
|---|
| УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ ДСОШ _____/Опарина Г.А./ Приказ №____ от « » 20 г. |
|---|

**Адаптированная рабочая программа
начального общего образования
для обучающихся с нарушениями
опорно-двигательного аппарата (НОДА)
вариант 6.1, 6.2
предмет «Физическая культура»**

Составитель: Юферева Н.А., учитель физической культуры, первая квалификационная категория;

Наименование УМК : «Физическая культура 1-4 классы. Лях В.И.» -- М.: Просвещение, 2018.

Количество часов по учебному предмету за учебный год/ неделю - 66 часов в 1 классе, 68 часов во 2,3,4 классах при проведении 2 часов в неделю.

с. Дебесы
2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата на уровне начального общего образования.

Программы разработаны с учетом психофизических особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА.

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

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

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

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

Рабочие программы направлены на содействие социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского и паралимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. Решение этой задачи предполагает формирование у обучающихся навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание волевых качеств в процессе обучения двигательным действиям.

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

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

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

Цель и задачи реализации программы по предмету

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

Задачи реализации программы:

Цель программы конкретизируется решением следующих задач:

- обеспечение регулярной физической активности, адекватной состоянию здоровья и соответствующей 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.

В зависимости от нозологической группы, к которой относятся обучающиеся с НОДА, специфические (коррекционные) задачи дифференцируются. Для обучающихся с ДЦП и сходными заболеваниями, обусловленными органическим поражением центральной нервной системы, в каждое занятие необходимо включать упражнения, на коррекцию пространственных нарушений, развитие мелкой моторики, точности и координации движений, а также спортивные игры по упрощенным правилам.

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

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

Принципы и подходы к реализации программы

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

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

Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.

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

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

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

Принцип сотрудничества с семьей.

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

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

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

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

2) уроки коррекционно-развивающей направленности, предназначенные для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;

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

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.

Характеристика психофизического развития обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата

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

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

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

- заболевания нервной системы: детский церебральный паралич (ДЦП), врожденные пороки развития, текущие неврологические заболевания (миопатия и др.);
- врожденная патология опорно-двигательного аппарата: врожденный вывих бедра, кривошея, косолапость и другие деформации стоп, аномалии развития позвоночника, недоразвитие и дефекты конечностей, артрогрипоз;
- приобретенные заболевания и повреждения ОДА: травматические повреждения головного мозга, спинного мозга и конечностей, полиартрит; заболевания скелета (туберкулез, опухоли

костей, остеомиелит); системные заболевания скелета (хондрострофия, рахит).

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

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

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

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

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

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

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

7. Ювенальный ревматоидный артрит с двигательными нарушениями.

8. Артрогрипоз с двигательными нарушениями.

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

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

При всем разнообразии врожденных, рано приобретенных заболеваний и повреждений ОДА у большинства обучающихся наблюдаются сходные

проблемы. У всех отмечаются двигательные расстройства (задержка формирования, недоразвитие или утрата двигательных функций), которые могут иметь различную степень выраженности, что позволяет выделить ***условные подгруппы для проведения занятий в форме уроков АФК:***

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

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

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

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

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты усвоения учебного предмета

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования обучающихся с НОДА.

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

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

Задачи изучения предмета на уровне начального общего образования:

– формирование общих представлений об адаптивной физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

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

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

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

Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья данная программа направлена на достижение обучающимися с НОДА личностных, метапредметных (для вариантов АООП 6.1 и 6.2) и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

Личностные результаты

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

— формирование чувства гордости за свою Родину, за спортивные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на Паралимпиаде;

— формирование уважительного отношения к спортивным достижениям спортсменов других стран;

— формирование мотивов учебной деятельности, направленной на получение новых знаний о занятиях физической культурой, необходимых для укрепления здоровья, физического развития;

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

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

— понимание значения физической культуры в жизни человека и общества;

— формирование адекватных представлений о собственных физических возможностях и ограничениях;

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

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

Метапредметные результаты (варианты АООП 6.1 и 6.2) включают освоенные обучающимися с НОДА универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают

овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и достигать цели и задачи учебной деятельности, в том числе групповые, поставленные учителем на уроках АФК;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с указаниями учителя;

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

 - определение общей цели и путей 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.

2. 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»

Следует учитывать, что некоторые модули могут быть включены в рабочую программу педагога только как теоретические (особенно для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений), некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Так, модуль «Лыжная подготовка» не планируется для обучающихся с тяжелой и средней степенью двигательных нарушений, он может быть заменен на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики» или может быть введен

дополнительный модуль «Лечебная физическая культура» (при наличии в образовательной организации соответствующего кадрового обеспечения и лицензии на медицинскую деятельность). Следует учитывать, что уроки АФК для обучающихся с НОДА – это прежде всего возможность физической активности.

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 |
| Модуль «Знания о физической культуре человека» | | | |
| 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> | | |

| | |
|--|--|
| <p>История физической культуры</p> | <p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.</p> <p>Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.</p> <p>Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.</p> <p>Называют характерные признаки соревнований (наличие 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 (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</p> | <p>Устанавливают связь между особенностями своего развития, двигательными ограничениями и особенностями основных систем организма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, описывают особенности собственного двигательного развития.</p> <p>Описывают особенности медицинских рекомендаций для занятий АФК.</p> |
| <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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы сверстников.</p> <p>Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Характеризуют особенности своего питания и особенности организации приема пищи.</p> |
| <p>Вода и питьевой режим</p> | <p>Усваивают азы питьевого режима во время занятий физическими упражнениями. Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы сверстников.</p> <p>Характеризуют особенности собственного питьевого режима и особенности его организации (какие приспособления при необходимости в связи с особенностями физического развития используют).</p> |
| <p>Режим дня</p> | <p>Характеризуют понятие «режим дня», учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, двигательных минуток (или ортопедических пауз), их роль и значение для здоровья.</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> | | |
| Спортивная одежда и обувь | <p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от особенностей двигательного развития, медицинских рекомендаций, от места проведения занятий, от времени года и погодных условий.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p>Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния (на основании медицинских рекомендаций).</p> | | |
| Самоконтроль | <p>Учатся правильно оценивать 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> | | |
| Комплексы физических упражнений для утренней зарядки | Демонстрирую т выполнение с помощью ассистента предложенных | Демонстрируют (в том числе с помощью ассистента) выполнение | Демонстрируют выполнение предложенных в соответствии с медицинскими |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>в соответствии с медицинскими рекомендациям и упражнений утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество.</p> | <p>предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество.</p> | <p>рекомендациями упражнений утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество.</p> |
| <p>Комплексы физкультур-минуток, ортопедических пауз</p> | <p>Выполняют с помощью ассистента с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультурминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких</p> | <p>Выполняют (в том числе с ассистивной помощью) с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультурминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких мышечных групп. Выполняют медицинские</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</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | (пальцев) мышечных групп. Выполняют с помощью ассистента медицинские рекомендации при организации ортопедически х пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т.д.). | рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т.д.). | (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т.д.). |
|--|---|---|---|

Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»

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

| | | | |
|---|--|--|---|
| Комплексы дыхательной гимнастики* | Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные | Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные | Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в |
|---|--|--|---|

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

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

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>применяемых для тренировки в сохранении правильных положений тела – сохранение в течение определенного времени фиксированной позы в процессе исправления порочных положений) для нормализации обратной афферентации и моторики. С помощью ассистента используют технические средства для формирования правильного положения тела (вертикализато</p> | <p>технических средств передвижения. Выполняют приседание на всей ступне, стоя у опоры, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, стоя у опоры. Выполняют движения головой в разных направлениях. Удерживают голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены. Сохраняют правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам). Выполняют (дифференцированн о в зависимости от двигательных</p> | <p>в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах. туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево. из исходного положения лёжа на спине (на животе) выполняют переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных</p> |
|--|--|--|---|

| | | | |
|--|--|---|---|
| | <p>ра, опор для сидения, приспособлений для укладок и т.д.).</p> <p>Принимать правильную осанку сидя (в том числе используя специальные приспособления), стоя в вертикализаторе (или с помощью ассистента) и сохранять эту позу в течение заданного времени (до 10 сек).</p> <p>Выполнять подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной</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.</p> <p>туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево.</p> <p>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>положений; стоя с опорой.</p> <p>Выполняют кружение на месте переступанием; удерживают различные исходные положения на качающейся плоскости.</p> <p>Выполняют ходьбу по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх – вниз), по гимнастической скамейке.</p> <p>Выполняют с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м.</p> <p>Принимают правильную осанку сидя.</p> |
|--|--|---|---|

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>плоскости. Выполнять упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Удерживают голову (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) в среднем положении в исходном положении стоя в вертикализаторе. Выполняют в форме пассивной и/или пассивно-</p> | <p>Выполняют кружение на месте переступанием; удерживают различные исходные положения на качающейся плоскости. Выполняют ходьбу по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх – вниз), по гимнастической скамейке. Выполняют с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м. Принимают правильную осанку сидя,</p> | |
|--|--|---|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>активной деятельности (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.</p> | <p>стоя с помощью учителя и сохранять её до 10 сек. Подтягиваются на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости. Выполняют упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стоят у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками. Приседают с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). Выполняют упражнения у</p> | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|---|--|--|---|
| | Из исходного положения лёжа на спине (на животе) выполняют переворот на живот (на спину). | гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Выполняют ходьбу с приспособлениями для ходьбы на месте и с продвижением вперед с поднятой головой, выпрямленной осанкой. | |
| Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах* *Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные | Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах. Выполняют с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной | Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах. Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) | Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах. Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для |

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

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента в различных положениях (лежа на спине, на боку, сидя с использованием оборудования и т.д.) поочередное сгибание и разгибание рук, поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а</p> | <p>медицинских рекомендаций). Удерживая голову в повороте вправо (влево) в исходном положении стоя 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</p> | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>также круговые движения ими (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно</p> | <p>положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполняют в положении сидя «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)); стоя у опоры, покачивают вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги». Выполняют в положении сидя</p> | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>вниз из положения сидя в специальном приспособлени и (кресле с фиксаторами); выполнять в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполнять в положении сидя в специальном приспособлени и (кресле с удерживающим и фиксаторами) «потряхивание</p> | <p>(дифференцированн о в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх- вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.); одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лѐжа на спине) одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног</p> | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниям и предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)).</p> <p>Выполнять в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента в положении лежа на спине (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения</p> | <p>с перекрестной координацией (лёжа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).</p> | |
|--|---|---|--|

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

| | | | |
|---|---|---|--|
| | <p>спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).</p> | | |
| <p>Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособн ости*</p> <p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент</p> | <p>Выполняют в форме пассивной и/или пассивно- активной деятельности при помощи ассистента в исходном положении лежа на спине сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с</p> | <p>Выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание стопами мяча; захватывание</p> | <p>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</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p> | <p>поочередным касанием предмета, удерживаемого ассистентом, пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> | <p>ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> | <p>последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> |
| <p>Развитие мелкомоторн</p> | <p>Выполняют (в том числе в форме</p> | <p>Выполняют поочередное и одновременное</p> | <p>Выполняют различные виды</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>ых движений и манипулятивн ой функции рук</p> | <p>пассивной и/или пассивно- активной деятельностью с помощью ассистента) поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопостав ление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него, Выполняют с помощью ассистента упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т.п.) мячом в</p> | <p>сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него, поочередное сгибание и разгибание пальцев рук. Выполняют упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т.п.) мячом в положении сидя.</p> | <p>схватов кисти: шаровидный, цилиндрический, крючковидный, межпальцевой и оппозиционный.</p> |
|--|---|---|---|

| | | | |
|---|---|----------------|---|
| | положении лежа и в положении сидя (по возможности). | | |
| Организующие команды и приёмы. Построения. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд | Не планируются | Не планируются | Выполняют организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдают дисциплину и взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.). Характеризуют строевые упражнения как совместные действия, |

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

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <p>Выполнять с учетом индивидуальных двигательных возможностей и без предъявления требований к технике выполнения фрагменты комбинаций 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 вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лёжа на спине (с помощью); из приседа перекаат назад с</p> |
|--|--|--|--|

| | | | |
|---|---|--|---|
| | | | группированием и обратно (с помощью). |
| Гимнастическ ие упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастическ ой стенке (наклонной под разным углом лестнице). | Не планируются | Не планируются | Демонстрируют свободную технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке (наклонной под разным углом лестнице) с учетом индивидуальных двигательных возможностей. |
| Преодоление полосы препятствий (в том числе из мягких модулей) с элементами лазанья, перелезания и переползания | Демонстрирую т с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной или активно- пассивной деятельности) упражнения с элементами ползания, лазанья, перелезания | Демонстрируют (в том числе с ассистивной помощью) без предъявления требований к технике выполнения упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. С помощью ассистента | Демонстрируют без предъявления требований к технике выполнения упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевают полосы препятствий в стандартных, игровых и |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>через искусственные препятствия (мягкие модули), скатывание (например, лежа на животе) с невысоких горок (в том числе в стандартных, игровых и соревновательных условиях).</p> | <p>преодолевают полосы препятствий (перелезание и переползание через мягкие модули, скатывание с невысоких горок в удобном положении) в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p> | <p>соревновательных условиях.</p> |
| <p>Упражнения с предметами, развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой,</p> | <p>Выполняют сочетание движений руками (в том числе с помощью ассистента) без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей</p> | <p>Описывать технику двигательных действий упражнений с предметами. Анализируют собственную деятельность и деятельность товарищей. Выполняют в положении сидя сочетание движений руками</p> | <p>Описывать технику двигательных действий упражнений с предметами. Анализируют собственную деятельность и деятельность товарищей. Выполняют сочетание движений руками, ходьбы</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>набивным мячом (не более 1 кг), обручем, флажками</p> | <p>и медицинских рекомендаций). Выполняют двигательные действия под музыкальное сопровождение . Выполняют (в том числе с помощью ассистента) переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Выполняют (в том числе с помощью ассистента) бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/ или мешочков с песком.</p> | <p>без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют в положении сидя двигательные действия руками под музыкальное сопровождение. Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, большие мячи. Выполняют в положении сидя переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Выполняют в положении сидя удары мяча об пол перед собой,</p> | <p>на месте и в движении, маховыми движениями ногой, приседаниями, поворотами, простые гимнастические связки без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, большие мячи. Выполняют переключивание мяча из руки в руку с</p> |
|--|--|---|--|

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | <p>прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями.</p> <p>Выполняют бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/ или мешочков с песком.</p> | <p>вращением вокруг себя.</p> <p>Выполняют ведение большого мяча, удары мяча об пол перед собой, прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями.</p> <p>Выполняют бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/ или мешочков с песком.</p> |
|--|--|---|---|

Модуль «Легкая атлетика»

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

| | | | |
|--------------------|----------------|----------------|--|
| Беговые упражнения | Не планируются | Не планируются | <p>Демонстрируют без предъявления требований к технике выполнения и с учетом двигательных особенностей разученные беговые упражнения</p> |
|--------------------|----------------|----------------|--|

| | | | |
|-----------------------------|--|--|--|
| | | | в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполняют беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. |
| Броски большого мяча (1 кг) | Не планируются | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрируют без предъявления требований к технике бросок большого мяча на дальность удобным способом из положения сидя. | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрируют без предъявления требований к технике бросок большого мяча на дальность удобным способом из положения стоя и из положения сидя. |
| Метание мяча | Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями | Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями бросках | Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями бросках малого мяча. |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>бросках малого мяча (в том числе с помощью ассистента в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности). Выполняют с помощью ассистента броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей).</p> | <p>малого мяча в положении сидя. Выполняют в положении сидя броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей). Выполняют в положении сидя с учетом двигательных возможностей броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).</p> | <p>Выполняют броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей). Выполняют с учетом двигательных возможностей броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).</p> |
|--|---|--|--|

Модуль «Подвижные игры»

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

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> | <p>Знают и называют разученные игры. Объясняют правила игры. Называют необходимый</p> | <p>Знают и называют разученные игры. Объясняют правила игры. Называют необходимый инвентарь для проведения игры.</p> | <p>Знают и называют разученные игры. Объясняют правила игры. Подбирают необходимый инвентарь для проведения игры, с</p> |
|--|---|--|---|

| | | | |
|---|---|--|--|
| | <p>инвентарь для проведения игры. Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются о возможности пассивного и/ или пассивно-активного участия в игре, учитывая двигательные ограничения (например, подавать сигнал к действию и окончанию действия), соблюдают правила безопасности.</p> | <p>Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются об изменениях правил в связи с двигательными возможностями, соблюдают правила безопасности.</p> | <p>помощью учителя располагают его на площадке для игры. Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются об изменениях правил в связи с двигательными возможностями, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>Подвижные игры различной направленности с учетом</p> | <p>Принимают участие (в том числе в форме пассивно-активной деятельности с</p> | <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры сидя,</p> | <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры с учетом двигательных возможностей,</p> |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>двигательных особенностей</p> | <p>помощью ассистента) в малоподвижной игре.</p> <p>Осуществляют судейство (в том числе с помощью ассистента).</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>осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику малоподвижных игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> | <p>осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</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</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, которая позволяет</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> |

| | | | |
|--------------|--|--|---|
| | игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. | выполнять действия сидя. Соблюдают правила безопасности. | |
| Игры с мячом | Овладевают с учетом двигательных возможностей. | Овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Выполняют в положении сидя ловлю, передачу и броски мяча индивидуально, в парах (с учетом двигательных возможностей). Выполняют в положении сидя броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). | Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Выполняют ловлю, передачу, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге (с учетом двигательных возможностей). Выполняют броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Выполняют ведение мяча (с учетом двигательных возможностей) в движении по прямой (шагом). |

| | | | |
|-------------------------------|---|---|---|
| | | | Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в ударах по неподвижному и катящемуся мячу в футболе, остановках мяча ногой, ведении мяча. |
| Подвижные игры разных народов | <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</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</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> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | наблюдательной деятельности. | национальные праздники. | |
| Организация и проведение подвижных игр | Используют с учетом двигательных возможностей подвижные игры для развития основных физических качеств, планируют деятельность ассистента. Регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Демонстрируют смелость, волю, решительность, | Используют с учетом двигательных возможностей подвижные игры для развития основных физических качеств. Регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Демонстрируют смелость, волю, решительность, активность и инициативность | Используют с учетом двигательных возможностей подвижные игры для развития основных физических качеств. Регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Демонстрируют смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. |

| | | | |
|--------------------------|---|--|--|
| | <p>активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> | <p>при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> | |
| <p>Катание на санках</p> | <p>Правильно выбирают одежду и обувь с учётом погодных условий. Характеризуют способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках). Совместно с ассистентом выполняют спуск с гор на санках в условиях игровой деятельности.</p> | <p>Правильно выбирают одежду и обувь с учётом погодных условий. Характеризуют способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках). Демонстрируют с учетом двигательных возможностей развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях</p> | <p>Правильно выбирают одежду и обувь с учётом погодных условий. Характеризуют способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках). Демонстрируют с учетом двигательных возможностей развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.</p> |

| | | | |
|--|----------------|--------------------------|---|
| | | игровой деятельности. | |
| 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 лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваются для занятий лыжной подготовкой с учётом правил и требований безопасности. Соблюдают технику безопасности. Излагают правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Соблюдают эти правила при выборе лыжного инвентаря. Излагают правила индивидуального |

| | | | |
|-----------------------|--|--|--|
| | | | подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой. |
| Передвижение на лыжах | | | <p>Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.</p> <p>Демонстрируют с учетом двигательных возможностей технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.</p> <p>Демонстрируют с учетом двигательных возможностей технику передвижения на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Демонстрируют с учетом двигательных возможностей</p> |

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

Модуль «Плавание»

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Уроки проводятся с учетом индивидуальных особенностей обучающегося с НОДА, направлены на коррекцию двигательных нарушений, профилактику сопутствующих заболеваний. Для занятий плаванием необходимо медицинское разрешение.

| | |
|--------------------------|---|
| Теоретическая подготовка | <p>Знают и называют правила поведения на водоеме. 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> | | |
| <p>Подготавливающие упражнения на суше</p> | <p>Выполняют с помощью ассистента упражнения на удержание головы (лежа на спине; лежа на животе, на большом мяче или на специальном валике).</p> <p>Выполняют с помощью ассистента повороты туловища (в положении лежа, сидя, стоя – при удержании ассистентом)</p> <p>Выполняют при поддержании туловища</p> | <p>Выполняют (в том числе с помощью ассистента) упражнения на удержание головы (лежа на спине; лежа на животе, на большом мяче или на специальном валике).</p> <p>Выполняют (в том числе с помощью ассистента) повороты туловища (в положении лежа, сидя, стоя).</p> <p>Выполняют ползание (в том числе с помощью ассистента) на четвереньках с тренировкой</p> | <p>Выполняют упражнения на удержание головы (лежа на спине; лежа на животе, на большом мяче или на специальном валике).</p> <p>Выполняют повороты туловища (в положении лежа, сидя, стоя).</p> <p>Выполняют ползание на четвереньках с тренировкой подъема головы с учетом двигательных возможностей (с опорой на предплечья; с опорой на раскрытую кисть и колени).</p> <p>Выполняют спуск со скамейки на пол из</p> |

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

| | | | |
|--|---|--------------------------------------|--|
| | стояния (руки на опоре). Выполняют с учетом медицинских рекомендаций дыхательные упражнения. | рекомендаций дыхательные упражнения. | |
|--|---|--------------------------------------|--|

3. Тематическое планирование

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

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

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов, отводимых на освоение темы | Коррекционная работа |
|---|---------------------------------------|--|----------------------|
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| 1 | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 1 | Развитие наблюдательности, умения сравнивать предметы, объекты по данному учителем плану. Развитие пространственного восприятия. Развитие способности обобщать и делать выводы. |
| 2 | Понятие адаптивной физической культуры. | 1 | |
| 3 | Современные Паралимпийские игры | 1 | |
| 4 | Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) | 1 | |
| 5 | Личная гигиена. Спортивная одежда и обувь | 1 | |
| <i>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i> | | | |
| 6 | Режим дня и его значение для современного школьника. | 1 | Коррекция и развитие зрительного и слухового восприятия. Коррекция пространственной ориентировки. Активизация мыслительных процессов: анализ, синтез. |
| 7 | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 1 | |
| 8 | Самоконтроль | 1 | |
| <i>Модуль «Легкая атлетика.» - 9 часов.</i> | | | |
| <i>Раздел 4. Спорт (Физическое совершенствование)</i> | | | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| 9 | Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике № 9. | 1 | Коррекция и развитие точности. Коррекция внимания (объем и переключение). |
| 10 | Ходьба. Ходьба с заданиями. | 1 | Коррекция пространственного восприятия (ориентирование на плане). |
| 11 | Ходьба с преодолением препятствий. | 1 | Коррекция и развитие зрительного и слухового восприятия. Коррекция пространственной ориентировки. Активизация мыслительных процессов: анализ, синтез. Коррекция мыслительных процессов: обобщения и исключения. Коррекция и развитие точности и осмысленности восприятия. Коррекция процесса запоминания и воспроизведения учебного материала. Коррекция и развитие наглядно-образного мышления. |
| 12 | Ходьба с преодолением препятствий. | 1 | |
| 13 | Упражнения на развитие координации. | 1 | |
| 14 | Упражнения на развитие координации. | 1 | |
| 15 | Метание мяча с места. | 1 | |
| 16 | Метание мяча с места | 1 | |
| 17 | Знакомство с комплексом ГТО. | 1 | |
| Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр» – 11 часов. | | | |
| 18 | Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр. ИОТ № 1; 8; 6. | 1 | Коррекция и развитие зрительного и слухового восприятия. Коррекция пространственной ориентировки. |
| 19 | Подвижные игры. | 1 | |
| 20 | Подвижные игры. | 1 | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| 21 | История возникновения игры баскетбол. Правила соревнований по баскетболу. | 1 | Активизация мыслительных процессов: анализ, синтез. Коррекция мыслительных процессов: обобщения и исключения. Коррекция и развитие точности и осмысленности восприятия. Коррекция процесса запоминания и воспроизведения учебного материала. Коррекция и развитие наглядно-образного мышления. |
| 22 | Стойка и передвижения игрока в разных видах спорта. Ведение мяча на месте. | 1 | |
| 23 | Ведение мяча на месте. | 1 | |
| 24 | Передача мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | |
| 25 | Бросок двумя снизу в стену. | 1 | |
| 26 | Передача одной рукой от плеча на месте. | 1 | |
| 27 | История возникновения футбола. Удары, остановки, ведение мяча. | 1 | |
| 28 | История возникновения волейбола. Основные приемы игры. | 1 | |
| Модуль «Гимнастика» - 10 часов. | | | |
| 29 | Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики ИОТ № 7. Упражнения на формирование телосложения | 1 | Коррекция и развития устойчивости внимания и умения осуществлять его переключение. Развитие слуховой, зрительной памяти, умения использовать приемы запоминания и припоминания. Развитие наблюдательности, умения сравнивать предметы, объекты по данному учителем плану. Развитие пространственного восприятия. |
| 30 | Упражнения на формирование телосложения | 1 | |
| 31 | Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». | 1 | |
| 32 | Упражнения на развитие гибкости. | 1 | |
| 33 | Дыхательная гимнастика. | 1 | |
| 34 | Дыхательная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику рук. | 1 | |
| 35 | Дыхательная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику рук. | 1 | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| 36 | Упражнения для глаз снижающие риск появления болезни. | 1 | |
| 37 | Упражнения для глаз снижающие риск появления болезни. | 1 | |
| 38 | Составление комплекса утренней зарядки. | 1 | |
| Модуль «Зимние виды спорта» - 11 часов. | | | |
| 39 | Инструктаж по Т. Б. на уроках по лыжной подготовке ИОТ №2 | 1 | Коррекция и развитие наглядно-образного мышления. Развитие наблюдательности, умения сравнивать предметы, объекты по данному учителем плану. Развитие пространственного восприятия Развитие способности обобщать и делать выводы. |
| 40 | Подбор лыжного инвентаря. | 1 | |
| 41 | Первая помощь при обморожениях. | 1 | |
| 42 | Техника передвижения на лыжах. | 1 | |
| 43 | Ступающий шаг на лыжах с поддержкой. | 1 | |
| 44 | Классификация лыжных ходов. Прогулка на свежем воздухе. | 1 | |
| 45 | Виды подъемов в гору. | 1 | |
| 46 | Спуски с гор в различных стойках. | 1 | |
| 47 | Правила игр и эстафет на лыжах. | 1 | |
| 48 | Прогулка на свежем воздухе. Дыхательная гимнастика. | 1 | |
| 49 | Катание на санках. | 1 | |
| Модуль «Плавание» - 8 часов. | | | |
| 52 | Правила поведения на водоемах и техника безопасности. | 1 | Коррекция и развития устойчивости внимания и умения осуществлять его переключение. Развитие способности обобщать и делать выводы. Развитие слуховой, зрительной памяти, умения использовать приемы запоминания и припоминания. |
| 53 | Значение плавания для здоровья. Влияние плавания на работу опорно-двигательного аппарата. | 1 | |
| 54 | Основы олимпийских знаний. | 1 | |
| 55 | Личная гигиена пловца. | 1 | |
| 56 | Современные Паралимпийские игры | 1 | |
| 57 | Правила соревнований по волейболу. | 1 | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| 58 | Дыхательные упражнения с учетом медицинских рекомендаций. | 1 | Коррекция и развитие наглядно-образного мышления. Развитие наблюдательности, умения сравнивать предметы, объекты по данному учителем плану. Развитие пространственного восприятия. |
| 59 | Дыхательные упражнения с учетом медицинских рекомендаций. | 1 | |
| Модуль «Легкая атлетика» - 9 часов. | | | |
| 60 | Инструктаж по Т.Б. на уроках л/а ИОТ №9. | 1 | Коррекция и развитие точности. Коррекция внимания (объем и переключение). Коррекция пространственного восприятия (ориентирование на плане). |
| 61 | Основы олимпийских знаний. | 1 | |
| 62 | Ходьба. Дыхательная гимнастика. | 1 | |
| 63 | Ходьба. Дыхательная гимнастика. | 1 | |
| 64 | Ходьба с преодолением препятствий, «змейкой». | 1 | |
| 65 | Ходьба с преодолением препятствий, «змейкой». | 1 | |
| 66 | Метание малого мяча с места в цель. | 1 | |
| 67 | Метание малого мяча с места в цель. | 1 | |
| 78 | Знакомство с комплексом ГТО. | 1 | |

4. Оценка достижений обучающихся с нарушениям опорно-двигательного аппарата по адаптивной физической культуре

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

Оценка во 2, 3, 4 классе осуществляется по системе «зачет – незачет».

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

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

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

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

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

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

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

Текущая и промежуточная аттестация обучающихся безотметочного обучения по системе «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 правила безопасности при выполнении спортивных упражнений на уроке;
- на уроках демонстрирует положительные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти;
- владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими (в зависимости от особенностей двигательного развития) знаниями в области адаптивной физической культуры.

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

- систематически допускает пропуски уроков без уважительной причины (более 60% от фактически проведенных занятий) как проявление сознательного отказа от занятий АФК;
- не демонстрирует положительных сдвигов в формировании навыков (с учетом индивидуальных особенностей обучающегося).