

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДСОШ имени
Л.В. Рыкова

/Опарина Г.А./

Приказ № 213 от
«16» августа 2023 г.

**Адаптированная рабочая программа
основного 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 5-7 класс». М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. – М. : Просвещение,2018.

«Физическая культура 8 - 9 классы. Лях В.И.» — М.: Просвещение, 2018.

Количество часов по учебному предмету за учебный год/ неделю - 68 часов в 5-9 классах при проведении 2 часов в неделю.

с. Дебёсы
2023год

1. Пояснительная записка

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

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

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

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

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

2. Содержание программы

Содержание программы распределяется по модулям:

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

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

Тема, содержание	Характеристика содержания и видов деятельности обучающихся с НОДА		
	Для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений	Для обучающихся со средней степенью двигательных нарушений	Для обучающихся с легкой степенью двигательных нарушений
<i>Модуль «Знания о физической культуре»</i>			
История физической	<i>Теоретический материал осваивается в процессе всех занятий как один из элементов урока.</i>		

<p>культуры и адаптивной физической культуры.</p>	<p style="text-align: center;">5 класс</p> <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют особенности адаптивной физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель становления Паралимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, особенности и отличия от соревнований Олимпийских игр.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен период развития Паралимпийского движения в России, называют известных паралимпийцев России.</p> <p>Характеризуют виды спорта, входящие в программу Паралимпийских игр, правила соревнований и особенности участия.</p> <p>Характеризуют соревнования, проводимые в рамках развития адаптивной физической культуры.</p>
	<p style="text-align: center;">6 класс</p> <p>Характеризуют основные причины возрождения Олимпийских игр.</p> <p>Знают Пьера де Кубертена как французского ученого, просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии – закона олимпийского движения в мире. Знают Людвига Гуттмана как основателя Паралимпийских игр.</p> <p>Знают происхождение термина «паралимпийский».</p> <p>Называют основные цели Паралимпийских игр и раскрывают их гуманистическую направленность.</p>

Объясняют смысл девиза, символики и ритуалов современных Паралимпийских игр.

Знают об успехах современных спортсменов – участников Паралимпийских игр.

7 класс

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

Характеризуют успехи отечественных спортсменов до распада СССР.

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

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

8 класс

Умеют объяснять роль и значение адаптивной физической культуры, знают специфику использования с учетом собственного заболевания.

9 класс и 10 класс в случае пролонгации срока обучения

Характеризуют развитие адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта в России и за рубежом.

Знают направления соревнований по адаптивным видам спорта, особенности классификации спортсменов с НОДА.

Знают виды туристских походов, возможность участия в них людей с НОДА, особенно с использованием различных видов транспорта (автомобильные, мотопоходы, с использованием железнодорожных маршрутов и т. п.).

	<p>Умеют выбирать и составлять маршруты походов с учетом специфики заболевания (в том числе учитывая возможность медицинской помощи и приближенности населенных пунктов).</p> <p>Соблюдают технику безопасности, правильно комплектуют и готовят снаряжение, выбирают одежду и обувь в соответствии с медицинскими и гигиеническими требованиями.</p> <p>Умеют при помощи взрослых организовывать походный бивак, разводить костер, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака.</p>		
<p>Физическая культура человека (в том числе адаптивная)</p>	<p>5 класс</p>		
	<p>Определяют согласно регулярным антропометрическим данным изменения своего физического развития, учитывают особенности заболевания при прогнозировании физического развития.</p> <p>Включаются в гимнастику (в том числе пассивную).</p>	<p>Контролируют особенности своего физического развития, регулярно контролируя длину своего тела, массу тела.</p> <p>Используют доступные упражнения для укрепления здоровых мышц и корригирующие упражнения для поддержания</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p>

	<p>Используют доступные упражнения для укрепления здоровых мышц и корригирующие упражнения для поддержания мышечного тонуса при нарушениях ОДА (согласно медицинским рекомендациям). Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма.</p>	<p>мышечного тонуса при нарушениях ОДА (согласно медицинским рекомендациям). Соблюдают ортопедический режим. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления сопутствующих заболеваний. Составляют личный план физического самовоспитания. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма.</p>	<p>Соблюдают ортопедический режим. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и регуляции основными системами организма. Используют в домашних занятиях упражнения по коррекции имеющихся двигательных нарушений. Составляют личный план физического самовоспитания.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, его рост и развитие.</p>
6 класс			
			<p>Определяют положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой и возможность использования в укреплении здоровья для спортсменов с НОДА.</p> <p>Соблюдают медицинские рекомендации с учетом особенностей заболевания, правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>
7 класс			
			<p>Раскрывают понятие «двигательные действия», знают и могут уточнить патологические особенности двигательных умений, опираясь на специфику собственного заболевания.</p> <p>Характеризуют качества личности, приводят примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Могут объяснить необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте.</p>
8 класс			

	<p>Определяют цель, задачи и основное содержание занятий адаптивной физкультурой с учетом медицинских рекомендаций и особенностей заболевания.</p> <p>Выделяют основные формы занятий оздоровительной и адаптивной физической культурой, определяют их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели, необходимость присутствия и подготовленность ассистента.</p>	<p>Определяют цель, задачи и основное содержание занятий адаптивной физкультурой с учетом медицинских рекомендаций и особенностей заболевания.</p> <p>Выделяют основные формы занятий оздоровительной адаптивной физической культурой, определяют их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели, необходимость помощи ассистента.</p>	<p>Определяют цель, задачи и основное содержание занятий адаптивной физкультурой с учетом медицинских рекомендаций и особенностей заболевания.</p> <p>Выделяют основные формы занятий оздоровительной адаптивной физической культурой, определяют их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели.</p>
9 и 10 класс в случае пролонгации срока обучения			

	<p>Характеризуют основные компоненты здоровья, раскрывают понятие «здоровье», «особенности здоровья людей с НОДА».</p> <p>Приводят примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий адаптивной физической культурой.</p> <p>Раскрывают понятие «здоровый образ жизни».</p> <p>Раскрывают понятие «рациональное питание». Могут охарактеризовать режим питания.</p> <p>Выделяют виды физической подготовки.</p> <p>Объясняют роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры.</p> <p>Характеризуют положительное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем организма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.).</p> <p>Демонстрируют технику выполнения основных приемов массажа.</p>		
Организация	5 класс		
самостоятельных занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой	<p>Выполняют специальные подобранные комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Определяют содержание и направленность физических упражнений во</p>	<p>Выполняют подобранные комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Определяют содержание и направленность физических упражнений во время</p>	<p>Выполняют подобранные комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Определяют содержание и направленность физических упражнений во время</p>

	<p>время самостоятельных занятий и/или занятий с ассистентом, составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; приобретают умение подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей, ограничений здоровья. Организуют с помощью родителей специальные приспособления и инвентарь для возможных самостоятельных</p>	<p>самостоятельных занятий, составляют комплексы доступных физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, приобретают умение подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей, ограничений здоровья. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий адаптивной физкультурой в домашних условиях и</p>	<p>самостоятельных занятий, составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, приобретают умение подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей, ограничений здоровья. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий адаптивной физкультурой в домашних условиях и приобретают</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>(или с помощью ассистента) двигательных упражнений в домашних условиях. Разучивают и выполняют доступные комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях (в том числе с помощью ассистента) для профилактики контрактур). Соблюдают основные гигиенические правила (в том числе с помощью ассистента). Выбирают режим правильного питания в зависимости от особенностей</p>	<p>приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют доступные комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий адаптивной</p>	<p>спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий адаптивной физической культурой в</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>питания и характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня (в том числе с помощью ассистента используют специальные профилактические средства: приспособления для укладки, опоры для сидения, вертикализатор и т. д.).</p>	<p>физической культурой в профилактике вредных привычек. Составляют и выполняют доступные комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.</p>	<p>профилактике вредных привычек. Составляют и выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.</p>
6 класс			
	<p>Измеряют и оформляют при помощи ассистента результаты измерения показателей физического развития.</p>	<p>Измеряют (с помощью) и оформляют результаты измерения показателей физического развития.</p>	<p>Измеряют и оформляют результаты измерения показателей физического развития.</p>

	<p>Определяют особенности собственного развития и особенности, связанные с течением заболевания.</p> <p>Умеют проводить анализ приобретенных достижений в результате регулярных занятий АФК.</p> <p>Регистрируют показатели частоты сердечных сокращений в момент занятий АФК и после выполнения упражнений.</p> <p>Пользуются показателями частоты сердечных сокращений для выбора величины физической нагрузки (с учетом</p>	<p>Определяют особенности собственного развития и особенности, связанные с течением заболевания.</p> <p>Умеют проводить анализ приобретенных достижений в результате регулярных занятий АФК.</p> <p>Регистрируют показатели частоты сердечных сокращений в момент занятий АФК и после выполнения упражнений.</p> <p>Пользуются показателями частоты сердечных сокращений для выбора величины физической нагрузки (с учетом</p>	<p>Определяют особенности собственного развития и особенности, связанные с течением заболевания.</p> <p>Умеют проводить анализ приобретенных достижений в результате регулярных занятий АФК.</p> <p>Регистрируют показатели частоты сердечных сокращений в момент занятий АФК и после выполнения упражнений.</p> <p>Пользуются показателями частоты сердечных сокращений для выбора величины физической нагрузки (с учетом</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>медицинских рекомендаций и особенностей заболевания). Определяют состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий АФК. Характеризуют основные показатели физической нагрузки с учетом индивидуальных медицинских рекомендаций и дозируют ее величину в соответствии с этими рекомендациями и особенностями заболевания. Раскрывают основные правила развития</p>	<p>медицинских рекомендаций и особенностей заболевания). Определяют состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий АФК. Характеризуют основные показатели физической нагрузки с учетом индивидуальных медицинских рекомендаций и дозируют ее величину в соответствии с этими рекомендациями и особенностями заболевания. Раскрывают основные правила развития</p>	<p>медицинских рекомендаций и особенностей заболевания). Определяют состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий АФК. Характеризуют основные показатели физической нагрузки с учетом индивидуальных медицинских рекомендаций и дозируют ее величину в соответствии с этими рекомендациями и особенностями заболевания. Раскрывают основные правила развития</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>физических качеств у людей с НОДА и руководствуются ими при планировании занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой.</p>	<p>физических качеств у людей с НОДА и руководствуются ими при планировании занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой.</p>	<p>физических качеств у людей с НОДА и руководствуются ими при планировании занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой.</p>
7 класс			
	<p>Могут организовывать и самостоятельно и/или с помощью ассистента проводить досуг с использованием занятий адаптивной физической культурой. Определяют общее состояние организма в разные временные периоды и оценивают его посредством</p>	<p>Могут организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием занятий адаптивной физической культурой. Определяют общее состояние организма в разные временные периоды и оценивают его посредством сравнения с ранее полученными</p>	<p>Могут организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием занятий адаптивной физической культурой. Определяют общее состояние организма в разные временные периоды и оценивают его посредством сравнения с ранее полученными</p>

	сравнения с ранее полученными результатами (динамику формирования двигательных навыков).	результатами (динамику формирования двигательных навыков).	результатами (динамику формирования двигательных навыков).
8 класс			
	<p>Определяют цель и назначение спортивной подготовки при занятиях адаптивным спортом.</p> <p>Составляют совместно с педагогом планы-конспекты адаптивных занятий в системе спортивной подготовки.</p> <p>Определяют влияние тренировочных занятий на организм.</p> <p>Раскрывают понятие</p>	<p>Определяют цель и назначение спортивной подготовки при занятиях адаптивным спортом.</p> <p>Составляют совместно с педагогом планы-конспекты адаптивных занятий в системе спортивной подготовки.</p> <p>Определяют влияние тренировочных занятий на организм.</p> <p>Раскрывают понятие</p>	<p>Определяют цель и назначение спортивной подготовки при занятиях адаптивным спортом.</p> <p>Составляют совместно с педагогом планы-конспекты адаптивных занятий в системе спортивной подготовки.</p> <p>Определяют влияние тренировочных занятий на организм.</p> <p>Раскрывают понятие</p>

	<p>«индивидуальные особенности» (в том числе индивидуальные двигательные особенности), выделяют факторы и причины их появления.</p> <p>Характеризуют зависимость режимов нагрузки от задач и содержания занятий адаптивной физической культурой.</p> <p>Соблюдают рекомендованную дозировку нагрузки в зависимости от особенностей заболевания и медицинских рекомендаций.</p>	<p>«индивидуальные особенности» (в том числе индивидуальные двигательные особенности), выделяют факторы и причины их появления.</p> <p>Характеризуют зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных адаптивных занятий.</p> <p>Соблюдают рекомендованную дозировку нагрузки в зависимости от особенностей заболевания и медицинских рекомендаций, используют знания о динамике ЧСС в тренировочном цикле.</p>	<p>«индивидуальные особенности» (в том числе индивидуальные двигательные особенности), выделяют факторы и причины их появления.</p> <p>Характеризуют зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных адаптивных занятий.</p> <p>Определяют и соблюдают рекомендованную дозировку нагрузки в зависимости от особенностей заболевания и медицинских рекомендаций, используют знания о динамике ЧСС в</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			тренировочном цикле.
9 (10) класс			
При пролонгации срока обучения (вариант АООП ООО НОДА с пролонгацией) разбивка материала производится в зависимости от особенностей обучающихся.			
Составляют комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом специфики заболевания и медицинских рекомендаций. Подбирают их дозировку с учетом индивидуальной физической подготовленности, медицинских рекомендаций и включают в самостоятельные занятия адаптивной физической культурой.	Составляют комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом специфики заболевания и медицинских рекомендаций. Подбирают их дозировку с учетом индивидуальной физической подготовленности, медицинских рекомендаций и включают в самостоятельные занятия адаптивной физической культурой.	Составляют комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом специфики заболевания и медицинских рекомендаций. Подбирают их дозировку с учетом индивидуальной физической подготовленности, медицинских рекомендаций и включают в самостоятельные занятия адаптивной физической культурой.	

	<p>Раскрывают понятие «функциональные резервы организма».</p> <p>Измеряют с помощью ассистента резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб.</p> <p>Оценивают и характеризуют индивидуальные результаты.</p> <p>Составляют комплексы упражнений и подбирают их дозировку исходя из индивидуального самочувствия, показателей работоспособности,</p>	<p>Раскрывают понятие «функциональные резервы организма».</p> <p>Измеряют (в том числе с помощью ассистента) резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб.</p> <p>Оценивают и характеризуют индивидуальные результаты.</p> <p>Составляют комплексы упражнений и подбирают их дозировку исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной</p>	<p>Раскрывают понятие «функциональные резервы организма».</p> <p>Измеряют резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб.</p> <p>Оценивают и характеризуют индивидуальные результаты.</p> <p>Составляют комплексы упражнений и подбирают их дозировку исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности,</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	особенностей заболевания и медицинских рекомендаций. Выполняют комплексы упражнений оздоровительной физической культуры.	работо- способности, особенностей заболевания и медицинских рекомендаций. Выполняют комплексы упражнений оздоровительной физической культуры. Владеют организаторскими и судейскими навыками при организации спортивных соревнований и спортивных игр.	особенностей заболевания и медицинских рекомендаций. Выполняют комплексы упражнений оздоровительной физической культуры. Владеют организаторскими и судейскими навыками при организации спортивных соревнований и спортивных игр.
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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.	Раскрывать значение дыхательной гимнастики.	Раскрывать значение дыхательной гимнастики.
-----------------------------------------	------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	------------------------------------------------------

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

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

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

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

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

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

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

		<p>сохранением выпрямленной осанки.</p> <p>Выполняют ходьбу с приспособлениям и для ходьбы на месте и с продвижением вперед с поднятой головой, выпрямленной осанкой.</p>	
<p>Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах*</p> <p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения).</p> <p>Ассистент</p>	<p>Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.</p> <p>Выполняют с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной</p>	<p>Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.</p> <p>Выполняют (дифференцирова нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских</p>	<p>Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.</p> <p>Выполняют (дифференцирова нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских</p>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Легкая атлетика»

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

Беговые упражнения	Не планируются	Не планируются	<p>Описывают технику бега на длинные дистанции.</p> <p>Демонстрируют (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику бега на длинные дистанции.</p> <p>Описывают технику бега на короткие дистанции.</p> <p>Демонстрируют (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.</p>
--------------------	----------------	----------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их. Отбирают и выполняют (дифференцирова нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) легкоатлетически е упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно- силовых качеств, на повышение темпа движений. Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют ее отличие от</p>
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

		<p>Взаимодействую т с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры.</p>	<p>игрокам своей команды. Взаимодействую т с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры.</p>
Волейбол (волейбол сидя)			
	<p>Предъявляют знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. Предъявляют знания правил и особенностей организации игры в волейбол сидя.</p>		
Футбол			
	<p>Предъявляют знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.</p>		
<i>Модуль «Лыжная подготовка»</i>			
<p>Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться.</p>			

История и становление лыжного спорта	<p>Знают историю становления и развития лыжного спорта.</p> <p>Раскрывают роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.</p>		
Передвижение на лыжах	Не планируется	Не планируется	<p>Описывают технику передвижения на лыжах, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Выполняют передвижение на лыжах во время прохождения учебной дистанции (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>
Повороты, стоя на лыжах	Не планируется	Не планируется	Описывают технику поворотов на

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

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

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

3. 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 ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

- умение оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Тематическое планирование

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

подгруппы обучающихся с НОДА с одинаковой степенью двигательных нарушений).

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

Примерный тематический план (вариант АООП ООО НОДА 6.1)

№	Разделы и темы	Год обучения на уровне основного общего образования / Классы				
		1/5	2/6	3/7	4/8	5/9
		Количество часов (уроков)				
І. Знания о физической культуре						
1.	История физической культуры и адаптивной физической культуры	В процессе обучения				
2.	Физическая культура человека (в том числе адаптивная)	В процессе обучения				
3.	Организация самостоятельных занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой	В процессе обучения				
ІІ. Способы физкультурной деятельности						
4.	Самостоятельные занятия	В процессе обучения				
5.	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения				
6.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения				
ІІІ. Физическое совершенствование						
7.	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	Определяется индивидуальным учебным графиком с учетом двигательных				
8.	Легкая атлетика					
9.	Спортивные игры					

10.	Лыжная подготовка	возможностей, медицинских показаний и противопоказаний				
11.	Плавание					
	Всего часов (уроков) в учебный год	68	68	68	68	68
	Всего часов за весь период обучения:	340				

Примерный тематический план (вариант АООП ООО НОДА 6.2)

№	Разделы и темы	Год обучения на уровне основного общего образования / Классы					
		1/5	2/6	3/7	4/8	5/9	6/10
		Количество часов (уроков)					
I. Знания о физической культуре							
1.	История физической культуры и адаптивной физической культуры	В процессе обучения					
2.	Физическая культура человека (в том числе адаптивная)	В процессе обучения					
3.	Организация самостоятельных занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой	В процессе обучения					
II. Способы физкультурной деятельности							
4.	Самостоятельные занятия	В процессе обучения					
5.	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения					
6.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения					
III. Физическое совершенствование							
7.	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	Определяется индивидуальным учебным графиком с учетом двигательных возможностей,					
8.	Легкая атлетика						

9.	Спортивные игры	медицинских показаний и противопоказаний					
10.	Лыжная подготовка						
11.	Плавание						
	Всего часов (уроков) в учебный год	68	68	68	68	68	68
	Всего часов за весь период обучения:	340					

Поурочное планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количес тво часов , отвод имых на освое ние темы	Коррекционная работа
<i>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</i>			
<i>1</i>	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр	<i>1</i>	Развитие наблюдательности, умения сравнивать предметы, объекты по данному учителем плану. Развитие пространственного восприятия. Развитие способности обобщать и делать выводы.
<i>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i>			
<i>2</i>	Режим дня и его значение для современного школьника. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	<i>1</i>	Коррекция и развитие зрительного и слухового восприятия. Коррекция пространственной ориентировки.

			Активизация мыслительных процессов: анализ, синтез.
<p><i>Модуль «Легкая атлетика. Футбол -9 часов.</i></p> <p><i>Раздел 4. Спорт (Физическое совершенствование)</i></p>			
3(1)	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике № 9. Высокий старт	1	Коррекция и развитие точности. Коррекция внимания (объем и переключение). Коррекция пространственного восприятия (ориентирование на плане).
4(2)	Упражнения на развитие координации.	1	
5(3)	Упражнения на развитие координации.	1	
6(4)	Инструктаж по т. б. на уроках спорт. игр футбол ИОТ № 8, 6.	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.
7(5)	Элементы футбoла.	1	
8(6)	Элементы футбoла.	1	
9(7)	Метание мяча с места	1	
10(8)	Метание мяча с места.	1	
11(9)	Подвижные игры с элементами футбола	1	
12-13(10-11)	Знакомство с комплексом ГТО.	2	

			Коррекция и развитие наглядно-образного мышления.
Модуль «Спортивные игры» (баскетбол) – 11 часов.			
14 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. ИОТ № 1; 8; 6. Стойки и передвижения игрока.	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.
15 (2)	История возникновения игры баскетбол.	1	
16 (3)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	1	
17 (4)	Ведение мяча на месте.	1	
18 (5)	Передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	
19 (6)	Бросок двумя снизу в движении в стену.	1	
20(7)	Ранее разученные технические действия с мячом: ведение на месте правой и левой рукой, бросок в стену двумя руками снизу.	1	
21(8)	Ранее разученные технические действия с мячом: ведение на месте правой и левой рукой, бросок в стену двумя руками снизу.	1	
22(9)	Передача одной рукой от плеча на месте.	1	
23(10)	Правила соревнований по баскетболу.	1	
24(11)	Правила соревнований по баскетболу.	1	
Модуль «Гимнастика» - 10 часов.			
25 (1)	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.
26 (2)	Упражнения на формирование телосложения	1	Развитие наблюдательности, умения сравнивать предметы, объекты по данному учителем плану.
27(3)	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».	1	Развитие пространственного восприятия.
28(4)	Упражнения на развитие гибкости.	1	
29(5)	Дыхательная гимнастика.	1	
30(6)	Дыхательная гимнастика.	1	
31(7)	Дыхательная гимнастика.	1	
32(8)	Упражнения для профилактики зрения.	1	
33(9)	Упражнения для профилактики зрения.	1	
34(10)	Составление комплекса утренней зарядки.	1	
Модуль «Зимние виды спорта» - 14 часов.			
35 (1)	Инструктаж по Т. Б. на уроках по лыжной подготовке ИОТ №2	1	Коррекция и развитие наглядно-образного мышления.
36 (2)	Подбор лыжного инвентаря.	1	Развитие наблюдательности, умения сравнивать предметы, объекты по данному учителем плану.
37 (3)	Первая помощь при обморожениях.	1	Развитие пространственного восприятия
38 (4)	Техника передвижения на лыжах.	1	Развитие способности обобщать и делать выводы.
39 (5)	Классификация лыжных ходов.	1	
40(6)	Одновременные хода .	1	
41(7)	Попеременный двухшажный ход.	1	
42(8)	Виды подъемов в гору.	1	
43 (9)	Спуски с гор в различных стойках.	1	
44(10)	Правила игр и эстафет на лыжах.	1	
45(11)	Прогулка на свежем воздухе.	1	

46(12)	Прогулка на свежем воздухе. Дыхательная гимнастика.	1	
47(13)	Прогулка на свежем воздухе с использованием загадок о зиме.		
Модуль спортивные игры (волейбол) - 10 часов.			
48 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр ИОТ № 8.	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. Коррекция и развитие наглядно-образного мышления. Развитие наблюдательности, умения сравнивать предметы, объекты по данному учителем плану. Развитие пространственного восприятия.
49 (2)	Стойка и передвижения игрока.	1	
50 (3)	Первая помощь при травмах.	1	
51 (4)	Основы олимпийских знаний.	1	
52 (5)	Передачи и приемы мяча в волейболе.	1	
53 (6)	Передачи и приемы мяча в волейболе.	1	
54 (7)	Техника выполнения нижней прямой подачи.	1	
55 (8)	Правила соревнований по волейболу.	1	
56(9)	Правила соревнований по волейболу: правило перехода мяча.	1	
57 (10)	Правила соревнований по волейболу: счет в волейболе.	1	
Модуль легкая атлетика. Модуль спортивные игры (футбол) - 8 часов.			
58 (1)	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).
59 (2)	Основы олимпийских знаний.	1	
60(3)	Инструктаж по Т.Б. на уроках футбола ИОТ № 8, 6. История возникновения футбола.	1	

61(4)	Удары, остановки, ведение мяча.	1	
62 (5)	Возникновение паралимпийских игр.	1	
63 (6)	Возникновение паралимпийских игр.	1	
64 (7)	Метание малого мяча с места в цель.	1	
65 (8)	Метание малого мяча с места в цель.	1	
66-68(9-11)	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3	

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

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

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

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

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

самостоятельных занятий оздоровительной и 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 «зачет – незачет» включает в себя:

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

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

- систематически посещает занятия;
- выполняет правила безопасного поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- соблюдает гигиенические правила и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений на уроке;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- выполняет большинство теоретических и практических заданий учителя.

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

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

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

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

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

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

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

- выполняет большинство теоретических и практических заданий учителя.

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

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

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

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

- выполняет большинство теоретических и практических заданий учителя.

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

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

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

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

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

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

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

- частично выполняет теоретические или практические задания учителя.

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

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

- соблюдает гигиенические требования при выполнении спортивных упражнений;

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

- частично выполняет теоретические или практические задания учителя.

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

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

Отметка 2 (неудовлетворительно) обучающимся с НОДА не ставится.

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

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

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Аттестация учащихся планируется по полугодью, по результатам тестирования по каждому разделу программы. Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются: полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве.

Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	4	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	3	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	2	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	95-100 %
Повышенный	4	75-94 %
Базовый	3	51-74 %
Пониженный	2	0-50 %

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

Контрольная работа № 1

5 класс

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания состоят с выбором одного правильного ответа. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующей буквы в бланке заданий: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания оцениваются в 1 балл.

Контролируйте время выполнения заданий.

Время выполнения всех заданий – 40 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке заданий. Подчистки оцениваются как неправильный ответ. Исправления неправильного ответа на правильный допускаются.

Желаем успеха!

Контрольная работа № 1

5 класс

1. Осанка - это:

- а) положение тела при движении;
- б) положение тела в пространстве;
- в) привычное положение тела в пространстве;

г) правильное положение тела в пространстве.

2. Что включает в себя понятие ЗОЖ (здоровый образ жизни)?

- а) рациональное питание;
- б) соблюдение режима дня, правил личной гигиены;
- в) закаливание, занятия физическими упражнениями и спортом;
- г) все ответы правильны.

3. Как нужно носить портфель, чтобы не было искривления позвоночника?

- а) Портфель одет на одно плечо;
- б) Портфель находится равномерно на двух плеча;
- в) Портфель находится в одной руке.

4. Во время выполнения прыжков приземляться только на :

- а) носки;
- б) согнутые ноги;
- в) на всю стопу.

5. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в пионербол?

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6.

6. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) низкий старт
- б) средний старт
- в) высокий старт

7. Какое физическое качество наиболее важно для бегуна на длинные дистанции?

- а) сила
- б) быстрота
- в) гибкость
- г) выносливость

д) ловкость

8. Можно ли пересекать бегуну дорожку при беге на 100 м?

а) можно

б) нельзя

в) можно для опережения соперника

г) можно по решению судьи на старте

9. Какой способ поворота на лыжах на месте указан неправильно?

а) поворот переступанием вокруг пяток лыж

б) поворот переступанием вокруг носков лыж

в) поворот боком

10. Что означает слово “аут”?

а) ведение мяча ногой

б) удар головой

в) выход мяча за пределы поля

11. Как называется расстояние между занимающимися в колонне?

а) дистанция

б) интервал

в) промежуток

12. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре баскетбол?

а) 8 игроков

б) 6 игроков

в) 5 игроков

г) 10 игроков

13. Что такое "фол"?

- а) перерыв в игре
- б) персональное замечание игроку или тренеру
- в) заброшенный мяч с игры
- г) заброшенный мяч со штрафного броска

14. Чтобы быть здоровым, обязательно надо...

- а) правильно питаться
- б) заниматься физическими упражнениями
- в) высыпаться
- г) все ответы верные

Ответы контрольной № 1

Критерии оценивания к тесту № 1

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	95-100 % (12 – 14)
Повышенный	4	75-94 % (10 – 11)
Базовый	3	51-74 % (8 - 9)
Пониженный	2	0-50 % (7 и менее баллов)

1- в

2 –г

3 –б

4 –б

5 –в

6 –а

7 –г

8 –б

9 –в

10 –B

11 –a

12 –Г

13 –6

14 –Г