

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Северное управление министерства образования и науки
Самарской области
ГБОУ ООШ с. Краснояриха

РАССМОТРЕНО

на ШМО

Протокол №1 от «01»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

В.Н.Коннов
Приказ № 68-од от «03»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

В.Н.Коннов
Приказ №68-од от «03»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С НАРУШЕНИЯМИ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

С. Краснояриха, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел.....	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи реализации программы по предмету	7
1.3. Принципы и подходы к реализации программы	10
1.4. Характеристика психофизического развития обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.....	13
2. Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата на уровне начального общего образования	16
2.1. Пояснительная записка	16
2.2. Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане	17
2.3. Планируемые результаты освоения программы	18
2.4. Содержание программы	22
2.4.1. Содержание программы для варианта 6.2 АООП НОО	23
2.5. Тематическое планирование	143
2.6. Оценка достижений обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата по адаптивной физической культуре.....	146
2.7. Условия реализации программы.....	149

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата включает рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата на уровне начального общего образования.

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

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

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

В программе нашли свое отражение положения о приоритетности задач

по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с НОДА, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

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

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

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

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

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на восстановление, укрепление здоровья и наиболее полную реализацию физических возможностей лиц с нарушениями здоровья, в том числе с НОДА. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные,

спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с НОДА, осознания своих физических возможностей, развития основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма и спортивного самоопределения.

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

Специфика и тяжесть двигательных нарушений в сочетании с особенностями психического развития и речи обучающихся с НОДА определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК. Их удовлетворение обеспечивается следующими специальными образовательными условиями:

- обязательное включение в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей и реабилитационной (абилитационной) работы с использованием методов физической культуры;
- строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- индивидуализация образовательного процесса в целом и содержания рабочей программы по АФК;
- обеспечение вспомогательными средствами для обучения и облегчения самообслуживания (специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь, приспособления для застегивания пуговиц и др.);
- создание безбарьерной архитектурно-планировочной среды для

занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

- предоставление дифференцированной помощи, в том числе привлечение ассистента (для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями) во время занятий АФК;

- создание условий для вербальной и невербальной коммуникации для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи.

1.2. Цель и задачи реализации программы по предмету

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

Задачи реализации программы:

Цель программы конкретизируется решением следующих задач:

- обеспечение регулярной физической активности, адекватной состоянию здоровья и соответствующей уровню функциональных возможностей обучающихся;

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;

- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- развитие социально-коммуникативных умений;

- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе

с обучающимися с НОДА:

– коррекция с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА техники основных движений: ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;

– коррекция и развитие координационных способностей с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

– изменение качества движений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;

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

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

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

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

микротравм;

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

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

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

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

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

1.3. Принципы и подходы к реализации программы

Принцип единства диагностики и коррекции. До начала реализации

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

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

Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.

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

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

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

Принцип сотрудничества с семьей.

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

Программа реализуется в рамках *деятельностного подхода*,

определяющего тактику проведения работы через активизацию деятельности каждого обучающегося с НОДА.

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

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

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

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

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

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

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

Важное значение в коррекционно-развивающей деятельности имеют

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

1.4. Характеристика психофизического развития обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата

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

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

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

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

рахит).

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

1. Последствия воспалительных болезней центральной нервной системы с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию. Детский церебральный паралич и другие паралитические синдромы с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

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

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

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

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

6. Ювенильный ревматоидный артрит с двигательными нарушениями.

7. Артрогрипоз с двигательными нарушениями.

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

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

При всем разнообразии врожденных, рано приобретенных заболеваний и повреждений ОДА у большинства обучающихся наблюдаются сходные проблемы. У всех отмечаются двигательные расстройства (задержка формирования, недоразвитие или утрата двигательных функций), которые

могут иметь различную степень выраженности, что позволяет выделить **условные подгруппы для проведения занятий в форме уроков АФК:**

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

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

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

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

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

2.1. 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 общеобразовательные программы начального общего образования

обучающихся с НОДА.

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

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

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

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

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

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

и досуга.

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

2.2. Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

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

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

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

2.3. 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.

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

- развитие мотивации к занятиям адаптивной физической культурой и спортом;
- развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении (необходимость пользоваться индивидуальными техническими средствами реабилитации для осуществления действий для передвижения и самообслуживания и др.);
- владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом, во время спортивных соревнований;
- развитие положительных свойств и качеств личности (доброжелательности, умения проявить сочувствие при чужих затруднениях и спортивных неудачах);
- готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

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

- социально-эмоциональное участие в общении и совместной деятельности в процессе занятий адаптивной физической культурой;

- умение пользоваться индивидуальными техническими средствами реабилитации для передвижения и самообслуживания;
- умение сообщать о нездоровье;
- овладение правилами поведения на уроках АФК, выполнение команд учителя;
- наличие интереса к занятиям адаптивной физической культурой.

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

- овладение способностью принимать и достигать цели и задачи учебной деятельности, в том числе групповые, поставленные учителем на уроках АФК;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с указаниями учителя;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- умение оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают опыт, освоенный обучающимися с НОДА в процессе изучения данного предмета с учетом их

психофизических особенностей, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

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

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

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

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

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

2.4. Содержание программы

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания о физической культуре»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Подвижные игры»
- Модуль «Лыжная подготовка»;
- Модуль «Плавание¹».

Следует учитывать, что некоторые модули могут быть включены

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

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

2.4.1. Содержание программы для вариантов 6.1 и 6.2 АООП НОО

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Легкая атлетика»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.4.2. Содержание программы для варианта 6.3 АООП НОО

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Легкая атлетика»

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

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

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

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

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

Модуль «Подвижные игры»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

		элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Демонстрируют, с учетом двигательных возможностей, развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.	элементарными умениями в ловле и бросках мяча. демонстрируют с учетом двигательных возможностей развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.
--	--	--	--

Модуль «Лыжная подготовка»

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

Знакомство с лыжной подготовкой	Не планируется	Не планируется	Правильно выбирают с направляющей помощью одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. При организующем контроле овладевают, с учетом
---------------------------------	----------------	----------------	--

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

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

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

			Демонстрируют свободную, с учетом двигательных возможностей, технику передвижения на учебной дистанции.
Модуль «Плавание»			
Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Уроки проводятся с учетом индивидуальных особенностей обучающегося с НОДА, направлены на коррекцию двигательных нарушений, профилактику сопутствующих заболеваний. Для занятий плаванием необходимо медицинское разрешение.			
Теоретическая подготовка	<p>Знают и называют (в том числе при помощи средств альтернативной коммуникации) правила поведения в бассейне. Знают правила техники безопасности.</p> <p>Характеризуют с направляющей помощью закаливающее действие воды. Характеризуют с направляющей помощью физические, морально-волевые качества пловца.</p> <p>Знают соблюдение мер личной гигиены.</p> <p>Знают и называют (в том числе при помощи средств альтернативной коммуникации) спортивный инвентарь.</p>		
Подготавливающие упражнения на суше	Выполняют с помощью ассистента упражнения на удержание головы (лежа на спине;	Выполняют (в том числе с помощью ассистента) упражнения на удержание головы (лежа на спине;	Выполняют упражнения на удержание головы (лежа на спине; лежа на животе, на большом мяче или

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

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

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

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

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

2.4.3. Содержание программы для варианта 6.4 АООП НОО

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Легкая атлетика»

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

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

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

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

Модуль «Подвижные игры»

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

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

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

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

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

Модуль «Плавание»

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

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

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

2.5. Тематическое планирование

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

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

Тематический план (вариант 6.1)

№	Разделы и темы	Год обучения			
		1	2	3	4

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

Тематический план (варианты 6.2–6.4)

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

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

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

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

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

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

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

Основные принципы безотметочного обучения следующие.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.7. Условия реализации программы

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

Кадровое обеспечение

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

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

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

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

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

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

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

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

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

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

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

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

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