

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 3  
имени дважды Героя Социалистического Труда В.Я. Литвинова  
п.г.т. Смышляевка муниципального района Волжский  
Самарской области

Проверено:  
Зам. директора по УВР  
Игонтова Т.Ю. \_\_\_\_\_  
Педсовет №11 от 31 августа 2023 г.

Утверждено:  
Директор ГБОУ СОШ № 3 п.г.т. Смышляевка  
Трусова О.С. \_\_\_\_\_  
Приказ № 51-од от 31 августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА « АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Составлена в соответствии с Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

Рассмотрена на заседании МО  
учителей развивающего цикла  
Протокол № 4 от «29» августа 2023г.  
Председатель МО Фролова С.Н. \_\_\_\_\_  
(ФИО) (подпись)

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

## **1.1. Пояснительная записка**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **1.3. Планируемые результаты программы**

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

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

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

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-паралимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований (в качестве участника или болельщика спортивных соревнований), уважать традиции и принципы современных спортивных игр, олимпийского и паралимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность адекватно оценивать собственные возможности и ограничения здоровья, свое поведение и поступки во время занятий адаптивной физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по адаптивному спорту;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
- стремление к возможному физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде адаптивного спорта;
- готовность участвовать в занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным спортом с учетом медицинских рекомендаций и ограничения здоровья;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий адаптивной физической культурой, адаптивным спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека (в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата);

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоционального напряжения, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности и следовать медицинским рекомендациям во время занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия при организации мест занятий, выборе спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- сформированность умения самостоятельно и (или) с ассистентом, безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;
- сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми и сверстниками по вопросам медицинского и технического сопровождения;
- сформированность умения обращаться с просьбой к окружающим, особенно в ситуации, когда обучающийся с НОДА лишен возможности себя самостоятельно обслуживать, корректно выразить отказ или благодарность, использовать разные варианты коммуникации для решения какой-либо проблемной ситуации;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках адаптивной физической культуры, в игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий адаптивной физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей, особенностей заболевания;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах адаптивного физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

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

##### ***Познавательные УУД:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр и Паралимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Паралимпийскую хартию как основополагающий документ современного паралимпийского движения, приводить примеры ее гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- устанавливать причинно-следственную связь между режимом дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния несоблюдения ортопедических и других врачебных рекомендаций на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения, отсутствием медицинских противопоказаний к его выполнению и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

*Коммуникативные УУД:*

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о технике выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий адаптивной физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов с учетом нозологии и тяжести собственного заболевания, составлять планы занятий на основе определенных правил и регулировать нагрузку по внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, учитывать особенности исполнения упражнения при различных нозологиях НОДА, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснить способы их устранения.

*Регулятивные УУД:*

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы корригирующих и профилактических физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при

возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;

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

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

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

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

Модуль	Предметные результаты		
	Для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений	Для обучающихся со средней степенью двигательных нарушений	Для обучающихся с легкой степенью двигательных нарушений
<b>Модуль «Знания о физической культуре»</b>	<i>Предметные результаты изучения модуля должны отражать:</i> – понимание роли адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в современном обществе, значение физической активности для здорового образа жизни человека, в том числе имеющего ограничения здоровья; – истории развития видов спорта, в том числе адаптивного спорта; – расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки,		

	<p>контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных, корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности, особенности здоровья и медицинские рекомендации, состояние здоровья в текущий момент и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов адаптивного спорта и/или адаптивной физкультуры; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на коррекционно-компенсаторную работу, развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;</li> <li>– знания о требованиях техники безопасности при занятиях адаптивным спортом, на уроках АФК.</li> </ul>		
<b>Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»</b>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся с НОДА владеет сведениями о строении и функциях организма человека; овладел системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоил умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной,</li> </ul>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся с НОДА владеет сведениями о строении и функциях организма человека; овладел системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоил умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий</li> </ul>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся с НОДА владеет сведениями о строении и функциях организма человека; овладел системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоил умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной,</li> </ul>

	<p>рекреативной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет комплекс пассивной и (или) пассивно-активной гимнастики (корrigирующей), в том числе с помощью ассистента;</li> <li>- осознанно использует (в том числе с помощью ассистента) специальных укладок и (или) ношения (пребывания) в других специальных приспособлениях (воротник Шанца, корсеты, ортезы и т. д.) для коррекции патологических поз;</li> <li>- выполняет упражнения дыхательной гимнастики (дифференцированно в зависимости от двигательных</li> </ul>	<p>рекреативной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобрел опыт организации самостоятельных систематических занятий адаптивной физической культурой с соблюдением медицинских рекомендаций, правил техники безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>- выполняет комплекс упражнений и комбинаций (в положении сидя) (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций);</li> <li>- выполняет отдельные упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных</li> </ul>	<p>рекреативной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобрел опыт организации самостоятельных систематических занятий адаптивной физической культурой с соблюдением медицинских рекомендаций, правил техники безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>- выполняет строевые действия в шеренге и колонне;</li> <li>- выполняет комплекс упражнений и комбинаций (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций);</li> <li>- выполняет отдельные упражнения и комбинации</li> </ul>
--	---	---	---

	возможностей и медицинских рекомендаций).	возможностей и медицинских рекомендаций); - выбирает для самостоятельных занятий современные фитнес-программы (на уроке АФК), с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.	(дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций); - выполняет упражнения в равновесии (специально подобранные упражнения с учетом нарушения и медицинских рекомендаций); - преодолевает полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций); - выбирает для самостоятельных занятий современные фитнес-программы (на уроке АФК), с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.
<b>Модуль «Легкая атлетика»</b>	<i>Предметные результаты:</i> - умеет переносить центр тяжести с одной ноги на другую, используя	<i>Предметные результаты:</i> - использует (самостоятельно и/или с помощью ассистента)	<i>Предметные результаты:</i> - соблюдает правила безопасности при выполнении

	<p>различные опоры (согласно медицинским рекомендациям), в том числе при помощи ассистента;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет использовать вертикализатор (с помощью ассистента);</li> <li>- выполняет (в том числе в форме активно-пассивной деятельности) упражнения по развитию сенсорного восприятия пространства: качание на платформе в положении лежа, в положении сидя (в том числе, используя различные опоры для сидения);</li> <li>-освоил (в том числе активно-пассивной деятельности) механизм ползания (по-пластунски, на четвереньках, сидя – исходя из особенностей патологии двигательной сферы).</li> </ul>	<p>тренажеры (степпер; гребной тренажер, велотренажер, беговая дорожка в разрешенном темпе и углом подъема);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- может, используя возможности передвижения, преодолевать обозначенные учителем расстояния, в том числе в соревновательной форме (кто большую дистанцию пройдет; гонки на колясках (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей) и т. п.);</li> <li>- выполняет метание малого меча на дальность из положения сидя;</li> <li>- освоил (в том числе с помощью ассистента) пересаживание из коляски на стул, скамейку и т. д.;</li> <li>умение самостоятельно оставлять и брать предметы для помощи при ходьбе (индивидуально в зависимости от использования).</li> </ul>	<p>легкоатлетических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет бег на короткие, средние и длинные дистанции (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций);</li> <li>- выполняет прыжки в длину и высоту (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и характера имеющихся нарушений);</li> <li>- выполняет метания малого мяча на дальность;</li> <li>- преодолевает препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей).</li> </ul>
<b>Модуль</b>	<i>Предметные</i>	<i>Предметные</i>	<i>Предметные</i>

<p><b>«Спортивные игры»</b></p>	<p><i>результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знает правила и особенности организации спортивных игр (в том числе специальных для людей с НОДА: бочча, следж-хоккей, волейбол сидя, баскетбол на колясках и т. п.);</li> <li>- освоил возможные манипуляции с предметами для подвижных и спортивных игр (самостоятельно или с помощью педагога): удержание различных мячей двумя руками, толкание мячей от себя двумя руками и/или ногами;</li> <li>- освоил доступные упражнения с предметами для подвижных и спортивных игр.</li> </ul>	<p><i>результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знает правила и особенности организации спортивных игр (в том числе специальных для людей с НОДА: бочча, следж-хоккей, волейбол сидя, баскетбол на колясках и т. п.);</li> <li>- соблюдает правила безопасности при занятиях спортивными играми;</li> <li>- выполняет технические элементы игровых видов спорта (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций): ловлю, передачи, ведение, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча, применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- осуществляет судейство соревнований в избранном виде спорта.</li> </ul>	<p><i>результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знает правила и особенности организации спортивных игр (в том числе специальных для людей с НОДА: бочча, следж-хоккей, волейбол сидя, баскетбол на колясках и т. п.);</li> <li>- соблюдает правила безопасности при занятиях спортивными играми;</li> <li>- выполняет технические элементы игровых видов спорта (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций): ловлю, передачи, ведение, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча, применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- выполняет (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) тактические действия игровых</li> </ul>
---------------------------------	--	---	---

			видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяет их в игровой и соревновательной деятельности; - осуществляет судейство соревнований в избранном виде спорта.
<b><i>Модуль «Лыжная подготовка»</i></b>	Не планируется	Не планируется	<i>Предметные результаты:</i> - соблюдает правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; - выполняет (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) передвижение на лыжах доступным способом; - выполняет (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технические элементы лыжного спорта без предъявления к качеству выполнения):

			спуски, подъемы, повороты доступным способом.
--	--	--	---

#### 1.4. Содержание программы

Содержание программы распределяется по модулям:

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

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

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

## **6 класс**

Характеризуют основные причины возрождения Олимпийских игр.

Знают Пьера де Кубертена как французского ученого, просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии – закона олимпийского движения в мире. Знают Людвига Гуттмана как основателя Паралимпийских игр.

Знают происхождение термина «паралимпийский».

Называют основные цели Паралимпийских игр и раскрывают их гуманистическую направленность.

Объясняют смысл девиза, символики и ритуалов современных Паралимпийских игр.

Знают об успехах современных спортсменов – участников Паралимпийских игр.

## **7 класс**

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

Характеризуют успехи отечественных спортсменов до распада СССР.

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

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

## **8 класс**

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

## **9 класс и 10 класс в случае пролонгации срока обучения**

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

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

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

Умеют выбирать и составлять маршруты походов с учетом специфики заболевания (в том числе учитывая возможность медицинской помощи и приближенности населенных пунктов).

Соблюдают технику безопасности, правильно комплектуют

	<p>и готовят снаряжение, выбирают одежду и обувь в соответствии с медицинскими и гигиеническими требованиями.</p> <p>Умеют при помощи взрослых организовывать походный бивак, разводить костер, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака.</p>		
Физическая культура человека (в том числе адаптивная)	<p style="text-align: center;"><b>5 класс</b></p> <p>Определяют согласно регулярным антропометрическим данным изменения своего физического развития, учитывают особенности заболевания при прогнозировании физического развития.</p> <p>Включаются в гимнастику (в том числе пассивную).</p> <p>Используют доступные упражнения для укрепления здоровых мышц и корrigирующие упражнения для поддержания мышечного тонуса при нарушениях ОДА (согласно медицинским рекомендациям).</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех</p> <p>Контролируют особенности своего физического развития, регулярно контролируя длину своего тела, массу тела.</p> <p>Используют доступные упражнения для укрепления здоровых мышц и корrigирующие упражнения, упражнения для поддержания мышечного тонуса при нарушениях ОДА (согласно медицинским рекомендациям).</p> <p>Соблюдают ортопедический режим.</p> <p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и регуляции основными системами организма.</p> <p>Используют в домашних занятиях упражнения по</p>		

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

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

ьной физической культурой	<p>гимнастики.</p> <p>Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий и/или занятий с ассистентом,</p> <p>составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;</p> <p>приобретают умение подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей, ограничений здоровья.</p> <p>Организуют с помощью родителей специальные приспособления и инвентарь для возможных самостоятельных (или с помощью ассистента) двигательных упражнений в домашних условиях.</p> <p>Разучивают и выполняют доступные</p>	<p>Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий,</p> <p>составляют комплексы доступных физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности,</p> <p>приобретают умение подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей, ограничений здоровья.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий адаптивной физкультурой в домашних условиях и</p> <p>приобретают спортивный инвентарь.</p> <p>Разучивают и выполняют доступные</p>	<p>Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий,</p> <p>составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, приобретают умение подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей, ограничений здоровья.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий адаптивной физкультурой в домашних условиях и</p> <p>приобретают спортивный инвентарь.</p> <p>Разучивают и выполняют комплекс упражнений для самостоятельных занятий в домашних</p>
---------------------------	---	---	---

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



<p>процессе самостоятельных занятий АФК. Характеризуют основные показатели физической нагрузки с учетом индивидуальных медицинских рекомендаций и дозируют ее величину в соответствии с этими рекомендациями и особенностями заболевания. Раскрывают основные правила развития физических качеств у людей с НОДА и руководствуются ими при планировании занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой.</p>	<p>процессе самостоятельных занятий АФК. Характеризуют основные показатели физической нагрузки с учетом индивидуальных медицинских рекомендаций и дозируют ее величину в соответствии с этими рекомендациями и особенностями заболевания. Раскрывают основные правила развития физических качеств у людей с НОДА и руководствуются ими при планировании занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой.</p>	<p>самостоятельных занятий АФК. Характеризуют основные показатели физической нагрузки с учетом индивидуальных медицинских рекомендаций и дозируют ее величину в соответствии с этими рекомендациями и особенностями заболевания. Раскрывают основные правила развития физических качеств у людей с НОДА и руководствуются ими при планировании занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой.</p>
---	---	--

7 класс

Могут организовывать и самостоятельно и/или с помощью ассистента	Могут организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием занятий	Могут организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием занятий
проводить досуг с использованием занятий адаптивной физической культурой. Определяют общее состояние организма в	адаптивной физической культурой. Определяют общее состояние организма в	адаптивной физической культурой. Определяют общее состояние организма в

	<p>состояние организма в разные временные периоды и оценивают его посредством сравнения с ранее полученными результатами (динамику формирования двигательных навыков).</p>	<p>разные временные периоды и оценивают его посредством сравнения с ранее полученными результатами (динамику формирования двигательных навыков).</p>	<p>разные временные периоды и оценивают его посредством сравнения с ранее полученными результатами (динамику формирования двигательных навыков).</p>
<b>8 класс</b>			
	<p>Определяют цель и назначение спортивной подготовки при занятиях адаптивным спортом.</p> <p>Составляют совместно с педагогом планы-конспекты адаптивных занятий в системе спортивной подготовки.</p> <p>Определяют влияние тренировочных занятий на организм.</p> <p>Раскрывают понятие «индивидуальные особенности» (в том числе индивидуальные двигательные особенности), выделяют факторы и причины их появления.</p>	<p>Определяют цель и назначение спортивной подготовки при занятиях адаптивным спортом.</p> <p>Составляют совместно с педагогом планы-конспекты адаптивных занятий в системе спортивной подготовки.</p> <p>Определяют влияние тренировочных занятий на организм.</p> <p>Раскрывают понятие «индивидуальные особенности» (в том числе индивидуальные двигательные особенности), выделяют факторы и причины их появления.</p>	<p>Определяют цель и назначение спортивной подготовки при занятиях адаптивным спортом.</p> <p>Составляют совместно с педагогом планы-конспекты адаптивных занятий в системе спортивной подготовки.</p> <p>Определяют влияние тренировочных занятий на организм.</p> <p>Раскрывают понятие «индивидуальные особенности» (в том числе индивидуальные двигательные особенности), выделяют факторы и причины их появления.</p>

	<p>Характеризуют зависимость режимов нагрузки от задач и содержания занятий адаптивной физической культурой. Соблюдают рекомендованную дозировку нагрузки в зависимости от особенностей заболевания и медицинских рекомендаций.</p>	<p>Характеризуют зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных занятий. Соблюдают рекомендованную дозировку нагрузки в зависимости от особенностей заболевания и медицинских рекомендаций, используют знания о динамике ЧСС в тренировочном цикле.</p>	<p>Характеризуют зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных занятий. Определяют и соблюдают рекомендованную дозировку нагрузки в зависимости от особенностей заболевания и медицинских рекомендаций, используют знания о динамике ЧСС в тренировочном цикле.</p>
--	---	---	--

#### **9 (10) класс**

При пролонгации срока обучения (вариант АОП ООО НОДА с пролонгацией) разбивка материала производится в зависимости от особенностей обучающихся.

<p>Составляют комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом специфики заболевания и медицинских рекомендаций. Подбирают их дозировку с учетом индивидуальной физической подготовленности, медицинских рекомендаций и включают в</p>	<p>Составляют комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом специфики заболевания и медицинских рекомендаций. Подбирают их дозировку с учетом индивидуальной физической подготовленности, медицинских рекомендаций и включают в</p>	<p>Составляют комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом специфики заболевания и медицинских рекомендаций. Подбирают их дозировку с учетом индивидуальной физической подготовленности, медицинских рекомендаций и включают в</p>
--	--	--



		физической культуры. Владеют организаторскими и судейскими навыками при организации спортивных соревнований и спортивных игр.	Владеют организаторскими и судейскими навыками при организации спортивных соревнований и спортивных игр.
--	--	--	--

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

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

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

	медицинских рекомендаций).	медицинских рекомендаций).	медицинских рекомендаций).
Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений*  *Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.	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 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	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 (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). Выполняют (дифференцированно в зависимости от	Раскрывают значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания. Раскрывают значение развития координации движений. 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). Выполняют (дифференцированно в зависимости от

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

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

	<p>наклонах туловища вперед-назад, вправо-влево; повороты вправо-влево.</p> <p>Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполняют переворот на живот (на спину).</p>	<p>брюски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м.</p> <p>Принимают правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять ее до 10 сек.</p> <p>Подтягиваются на руках с разогнутой головой лежа на животе на наклонной плоскости.</p> <p>Выполняют упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника.</p> <p>Стоят у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками.</p> <p>Приседают с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди).</p> <p>Выполняют упражнения у гимнастической</p>	
--	--	--	--

		<p>стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки.</p> <p>Выполняют ходьбу с приспособлениям и для ходьбы на месте и с продвижением вперед с поднятой головой, выпрямленной осанкой.</p>	
<p>Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах*</p> <p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения).</p> <p>Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.</p> <p>Выполняют с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) упражнения для повышения амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей.</p> <p>Выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-</p>	<p>Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.</p> <p>Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба,</p> <p>амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей (по возможности).</p>	<p>Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.</p> <p>Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба,</p> <p>амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей.</p> <p>Выполняют</p>

	<p>активной деятельности) с помощью ассистента движения головой в разных направлениях, одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.</p> <p>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.)</p> <p>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>Дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>Стоя у опоры, 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 (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> <p>Удерживая голову в повороте вправо (влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, приседать на правой (левой) ноге (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> <p>Дифференцированно в</p>	<p>(дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения лазания по гимнастической стенке, по наклонной ребристой доске.</p>
--	--	---	---

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

	<p>«потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стрихивать воду с пальцев рук»)). Выполнять в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента в положении лежа на спине (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т. п.); одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лежа на спине) одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лежа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и</p>	
--	--	--

	<p>одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).</p>	<p>ногой).</p>	
<p>Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности*</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>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 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</p>	<p>Выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и</p>	<p>Выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и</p>

	<p>захватывание ногами мешочка с песком (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>
Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук	<p>Выполняют (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельностью с помощью ассистента) поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также</p>	<p>Выполняют поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него, поочередное сгибание и разгибание пальцев рук.</p> <p>Выполняют упражнения с</p>	<p>Выполняют различные виды схватов кисти: шаровидный, цилиндрический, крючковидный, межпальцевой и оппозиционный.</p>

	без него. Выполняют с помощью ассистента упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении лежа и в положении сидя (по возможности).	малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении сидя.	
Прикладные упражнения	Не планируются	Не планируются	Выполняют повороты на месте направо, налево, кругом. Выполняют строевые команды: «равняйсь», «смирно», «вольно», «направо», «налево».
Гимнастика с основами акробатики	Рассказывают об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывают значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Выполняют пассивные и/или пассивно-активные упражнения на	Рассказывают об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывают значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Описывают технику выполнения кувырка вперед в группировке.	Рассказывают об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывают значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Описывают технику выполнения кувырка вперед в группировке.

	<p>батуте (в положении лежа или сидя): качание ассистентом с различной интенсивностью (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки.</p> <p>Выполняют пассивно-активные упражнения на батуте (в положении лежа или сидя): качание ассистентом с различной интенсивностью (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>Выполняют кувырок вперед в группировке (при отсутствии медицинских противопоказаний).</p> <p>Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.</p> <p>Выполняют упражнения на батуте (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>
Общеразвивающие упражнения (в том числе с предметами)	<p>Описывать технику двигательных действий общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют сочетание движений руками (в том числе с помощью ассистента) без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>Описывать технику двигательных действий общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют сочетание движений руками без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>Описывать технику двигательных действий общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют сочетание движений руками, ходьбы на месте и в движении, маховыми движениями ногой, приседаниями, поворотами, простые гимнастические связки без предметов и с</p>

	<p>Выполняют двигательные действия под музыкальное сопровождение. Выполняют (в том числе с помощью ассистента) перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.</p>	<p>ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Подбрасывают и ловят в положении сидя гимнастическую палку, изменяя хват. Выполняют в положении сидя балансирование гимнастической палки, стоя на одном месте. Выполняют перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.</p>	<p>предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, изменяя хват. Выполняют балансирование гимнастической палки, стоя на одном месте. Удерживая палку перед собой (на лопатках, за спиной), изменяют исходное положение, например: присесть, опуститься на колени, сесть и подняться в основную стойку, не выпуская палку из рук и не меняя хвата. Выполняют перекладывание мяча из руки в руку с вращением</p>
--	--	---	---

			вокруг себя. Выполняют ведение большого мяча, удары мяча об пол перед собой, прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями.
<b><i>Модуль «Легкая атлетика»</i></b>			
Беговые упражнения	Не планируются	Не планируются	Описывают технику бега на длинные дистанции. Демонстрируют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику бега на длинные дистанции. Описывают технику бега на короткие дистанции. Демонстрируют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику бега на короткие

			<p>дистанции во время учебных забегов.</p> <p>Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.</p> <p>Отбирают и выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений.</p> <p>Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют ее отличие от техники спринтерского бега, анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления.</p> <p>Описывают технику передачи эстафетной</p>
--	--	--	---

			<p>палочки, анализируют правильность ее выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности. Выполняют бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p>
Упражнения в метании малого мяча	<p>Описывают технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.</p> <p>Удерживают и (по возможности) кидают мяч из удобного специально подобранныго положения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>Описывают технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.</p> <p>Демонстрируют (из положения сидя, дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику метания малого мяча из положения сидя в вертикальную мишень.</p>	<p>Описывают технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.</p> <p>Демонстрируют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень.</p> <p>Отбирают и</p>

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

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

			спортивных достижений в метании малого мяча на дальность.
--	--	--	---

### ***Модуль «Спортивные игры»***

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

#### **Баскетбол (баскетбол на колясках)**

	Предъявляют знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.	Предъявляют знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.	Предъявляют знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.
Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в положении сидя (дифференцируя в зависимости от двигательных возможностей и	Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в положении сидя (дифференцируя в зависимости от двигательных возможностей и	Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Предъявляют технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) (дифференцируя в

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

коляски должны соответствовать специальным спортивным требованиям.		<p>положения сидя бросок мяча двумя руками и/или одной рукой от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Демонстрируют технику ведения мяча (сидя на коляске), используют ведение мяча с изменением направления движения в игровой деятельности. Демонстрируют из положения сидя технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками в условиях игровой деятельности. Описывают технику передачи мяча освоенными способами, анализируют правильность ее исполнения, находят ошибки и способы их исправления. Характеризуют особенности</p>	<p>бросок мяча двумя руками и/или одной рукой от груди (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Описывают технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрируют ее в процессе игровой деятельности. Демонстрируют технику ведения мяча, используют ведение мяча с изменением направления движения в игровой деятельности. Демонстрируют технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками в условиях игровой деятельности. Описывают технику передачи мяча освоенными способами, анализируют правильность ее исполнения, находят ошибки</p>
--	--	---	--

		<p>самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Используют передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности.</p> <p>Используют игру в баскетбол на колясках как средство организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполняют правила игры в баскетбол на колясках в процессе учебной соревновательной деятельности.</p> <p>Взаимодействуют с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделируют технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p> <p>Проявляют дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и</p>	<p>и способы их исправления.</p> <p>Характеризуют особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Используют передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности.</p> <p>Используют игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполняют правила игры в баскетбол в процессе учебной соревновательной деятельности.</p> <p>Взаимодействуют с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделируют технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p> <p>Проявляют дисциплинированность на площадке,</p>
--	--	--	---

		<p>игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействует с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.</p> <p>Управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры.</p>	<p>уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействует с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.</p> <p>Управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры.</p>
--	--	---	---

#### Волейбол (волейбол сидя)

	<p>Предъявляют знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. Предъявляют знания правил и особенностей организации игры в волейбол сидя.</p>
--	---

#### Футбол

	<p>Предъявляют знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.</p>
--	--

#### Бочча

История и развитие игры бочча	<p>Предъявляют знания по истории становления и развития бочча как паралимпийского вида спорта.</p>	<p>Предъявляют знания по истории становления и развития бочча как паралимпийского вида спорта.</p>	<p>Предъявляют знания по истории становления и развития бочча как паралимпийского вида спорта.</p>
Правила игры бочча	<p>Демонстрируют знание правил игры.</p> <p>Знают основную терминологию игры,</p> <p>характеризуют основные игровые действия,</p>	<p>Демонстрируют знание правил игры.</p> <p>Знают основную терминологию игры,</p> <p>характеризуют основные игровые действия,</p>	<p>Демонстрируют знание правил игры.</p> <p>Знают основную терминологию игры,</p> <p>характеризуют основные игровые действия,</p>

	<p>разрешенные правилами игры. Предъявляют правила и обязанности игроков.</p> <p>Определяют роль капитана команды, его права и обязанности.</p> <p>Характеризуют значение спортивных соревнований.</p> <p>Характеризуют особенности организации и проведения соревнований по бочча, виды соревнований.</p> <p>Характеризуют индивидуальные, парные и командные зачеты.</p> <p>Называют оборудование для игры бочча: мячи для бочча, измеряющее устройство, табло, таймер, контейнер, красный/синий цветной индикатор, корт.</p>	<p>разрешенные правилами игры. Предъявляют правила и обязанности игроков.</p> <p>Определяют роль капитана команды, его права и обязанности.</p> <p>Характеризуют значение спортивных соревнований.</p> <p>Характеризуют особенности организации и проведения соревнований по бочча, виды соревнований.</p> <p>Характеризуют матчи по дисциплинам.</p> <p>Называют оборудование для игры бочча: мячи для бочча, измеряющее устройство, табло, таймер, контейнер, красный/синий цветной индикатор, корт.</p>	<p>разрешенные правилами игры. Предъявляют правила и обязанности игроков.</p> <p>Определяют роль капитана команды, его права и обязанности.</p> <p>Характеризуют значение спортивных соревнований.</p> <p>Характеризуют особенности организации и проведения соревнований по бочча, виды соревнований.</p> <p>Характеризуют матчи по дисциплинам.</p> <p>Называют оборудование для игры бочча: мячи для бочча, измеряющее устройство, табло, таймер, контейнер, красный/синий цветной индикатор, корт.</p>
Техника безопасности	Характеризуют требования к одежде и правила поведения в игре.	Характеризуют требования к одежде и правила поведения в игре.	Характеризуют требования к одежде и правила поведения в игре.
Техническая подготовка	Знают исходное положение, в котором должен	Знают исходное положение, в котором должен	Знают исходное положение, в котором должен

	<p>стоять игрок. Принимают различные исходные положения, удерживая мяч в руках.</p> <p>Выполняют упражнение: хват, захват, знают и выполняют способы держания шара. Катают шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват.</p> <p>Выполняют бросание мяча рукой (при двустороннем захвате и действием толчка от груди, с использованием маятникового раскачивания или другим способом с использованием силы тяжести при выпуске, таким как дартс/сверху или бросок от груди).</p>	<p>стоять игрок. Принимают различные исходные положения, удерживая мяч в руках.</p> <p>Выполняют упражнение: хват, захват, знает и выполняет способы держания шара. Катают шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват.</p> <p>Выполняют бросание мяча рукой или ногой (при двустороннем захвате и действием толчка от груди, с использованием маятникового раскачивания или другим способом с использованием силы тяжести при выпуске, таким как дартс/сверху или бросок от груди).</p>	<p>стоять игрок. Принимают различные исходные положения, удерживая мяч в руках.</p> <p>Выполняют упражнение: хват, захват, знают и выполняют способы держания шара. Катают шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват.</p> <p>Выполняют бросание мяча рукой или ногой (при двустороннем захвате и действием толчка от груди, с использованием маятникового раскачивания или другим способом с использованием силы тяжести при выпуске, таким как дартс/сверху или бросок от груди).</p>
<b>Настольный теннис</b>			
История и развитие игры в настольный теннис	Предъявляют знания по истории становления и развития настольного тенниса как паралимпийского вида спорта.		
Оборудование и инвентарь	Характеризуют используемый в игре инвентарь, знают и предъявляют его историческую модификацию.		

Основные технические приемы	Не планируется	<p>Знают и принимают исходные положения (стойки в положении сидя) в зависимости от индивидуальных особенностей: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя. Характеризуют способы держания ракетки и выбирают удобный для наибольшей маневренности. Характеризуют и используют различные замахи ракеткой: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный. Описывают технику и выполняют вынос ракетки на мяч момент удара по входящему мячу, завершение удара с протягиванием ракетки вдоль стола. Характеризуют и выполняют с учетом</p>	<p>Знают и принимают исходные положения (стойки) в зависимости от индивидуальных особенностей: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя. Характеризуют способы держания ракетки и выбирают удобный для наибольшей маневренности. Характеризуют и используют различные замахи ракеткой: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный. Описывают технику и выполняют вынос ракетки на мяч момент удара по входящему мячу, завершение удара с протягиванием ракетки вдоль стола. Характеризуют и выполняют подачи мяча: «маятник»,</p>
-----------------------------	----------------	---	---

		<p>индивидуальных особенностей заболевания подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка», удар с верхним вращением – «накат», удар «топ-спин» – сверхкрученый удар.</p> <p>Демонстрируют совершенствован ие подачи: по диагонали; «восьмерка»; в один угол стола; по подставке справа; по подрезке справа; топ-спин справа по подрезке справа; топ-спин слева по подрезке слева.</p> <p>Демонстрируют совершенствован ие техники приема и ударов: атакующий, завершающий, заторможенный укороченный, отличающиеся по длине полета мяча (короткие, средние, длинные), по</p>	<p>«челнок», «веер», «бумеранг», удары по теннисному мячу: удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка», удар с верхним вращением - «накат», удар «топ-спин» - сверхкрученый удар.</p> <p>Демонстрируют совершенствован ие подачи: по диагонали; «восьмерка»; в один угол стола; по подставке справа; по подрезке справа; топ-спин справа по подрезке слева; топ-спин слева по подрезке слева.</p> <p>Демонстрируют совершенствован ие техники приема и ударов: атакующий, завершающий, заторможенный укороченный, отличающиеся по длине полета мяча (короткие, средние, длинные), по</p>
--	--	--	---

		мяча (короткие, средние, длинные), по высоте подскока на стороне противника (ниже уровня стола, ниже уровня сетки, средние, высокие). Характеризуют и демонстрируют самостоятельную игру в настольный теннис.	высоте подскока на стороне противника (ниже уровня стола, ниже уровня сетки, средние, высокие). Характеризуют и демонстрируют самостоятельную игру в настольный теннис.
--	--	---	---

### ***Модуль «Лыжная подготовка»***

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

История и становление лыжного спорта	Знают историю становления и развития лыжного спорта. Раскрывают роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.		
Передвижение на лыжах	Не планируется	Не планируется	Описывают технику передвижения на лыжах, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют передвижение на лыжах во время прохождения учебной дистанции (дифференцированно в зависимости от

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

			нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).
Спуск на лыжах	Не планируется	Не планируется	Выполняют правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор. Описывают технику спуска с горы, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют спуск с невысокой пологой горы (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).
Торможение на лыжах			Описывают технику торможения, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Используют торможение во время прохождения учебной дистанции (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

			нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).
--	--	--	---

### 1.5. Тематическое планирование

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

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

#### Тематический план (вариант АООП ООО НОДА 6.1)

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

	<b>Всего часов (уроков) в учебный год</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
	<b>Всего часов за весь период обучения:</b>				<b>510</b>	

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

№	Разделы и темы	Год обучения на уровне основного общего образования / Классы						
		1/5	2/6	3/7	4/8	5/9	6/10	
		Количество часов (уроков)						
<b>I. Знания о физической культуре</b>								
1.	История физической культуры и адаптивной физической культуры							
2.	Физическая культура человека (в том числе адаптивная)							
3.	Организация самостоятельных занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой							
<b>II. Способы физкультурной деятельности</b>								
4.	Самостоятельные занятия							
5.	Самостоятельные игры и развлечения							
6.	Физкультурно-оздоровительная деятельность							
<b>III. Физическое совершенствование</b>								
7.	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	Определяется индивидуальным учебным графиком с учетом двигательных возможностей, медицинских показаний и противопоказаний						
8.	Легкая атлетика							
9.	Спортивные игры							
10.	Лыжная подготовка							
11.	Плавание							
	<b>Всего часов (уроков) в учебный год</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	
	<b>Всего часов за весь период обучения:</b>					<b>612</b>		

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

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

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

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

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

Основные принципы безотметочного обучения.

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

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

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

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

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

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

Никакому оцениванию не подлежат следующие виды деятельности: темп работы обучающегося с НОДА на уроке; личностные качества обучающихся

с НОДА; своеобразие их двигательного развития и психических процессов (особенности памяти, внимания, восприятия и т. д.).

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

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

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

- систематически посещает занятия;
- выполняет правила безопасного поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в бассейне;
- соблюдает гигиенические правила и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений на уроке;
- на уроках демонстрирует положительные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти;
- владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими (в зависимости от особенностей двигательного развития) знаниями в области адаптивной физической культуры.

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

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

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

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

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

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

- соблюдает гигиенические правила и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений;
- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия;
- владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры;
- выполняет все теоретические и практические задания учителя, оказывает посильную помощь в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках;
- соблюдает гигиенические требования и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений;
- продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти и/или полугодия;
- частично выполняет теоретические или практические задания учителя.

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

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках;
- соблюдает гигиенические требования при выполнении спортивных упражнений;
- продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти и/или полугодия;
- частично выполняет теоретические или практические задания учителя.

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

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

теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры.

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

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

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

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

### **1.7. 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 уровня основного общего образования, который включен в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в общеобразовательных организациях. Адаптация материала учебника и рабочей тетради производится учителем АФК с учетом индивидуальных особенностей развития обучающегося с НОДА.

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

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество	Примечание
<b>1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>			
1.1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	1	
1.2.	Комплект примерных адаптированных программ основного общего образования обучающихся с НОДА	1	
1.3.	Комплект рабочих	1	

	адаптированных программы по АФК учреждения		
1.4.	Учебно-методический комплекс по физической культуре	1 + количество обучающихся с НОДА на уровне основного общего образования	Учебники, рабочие тетради, методические материалы и разработки, комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.5.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому и паралимпийскому движению	1	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	1	В составе библиотечного фонда
1.7.	Методические издания по особенностям организации образовательной деятельности с обучающимися с НОДА	1	В составе библиотечного фонда
<b>2. Демонстрационные печатные пособия</b>			
2.1.	Плакаты методические	1	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.2.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и паралимпийского движения	1	
<b>3. Экранно-звуковые пособия</b>			
3.1.	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая	1	

	культура»		
3.2.	Аудиозаписи	1	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>4. Технические средства обучения</b>			
4.1.	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	1	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей
4.2.	Радиомикрофон	1	
4.3.	Мегафон	1	
4.4.	Мультимедийный компьютер	1	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио- видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)

4.5.	Сканер	1	Могут входить в материально-техническое оснащение образовательной организации
4.6.	Принтер лазерный	1	
4.7.	Копировальный аппарат	1	
4.8.	Цифровая видеокамера	1	
4.9.	Цифровая фотокамера	1	
4.10.	Мультимедиапроектор	1	
4.11.	Экран (на штативе или навесной)	1	

#### **5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**

5.1.	Стенка гимнастическая	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.2.	Скамейка гимнастическая жесткая	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.3.	Скамейка гимнастическая мягкая	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.4.	Комплект навесного оборудования	1	В комплект входят мишени для метания
5.5.	Скамья атлетическая вертикальная	1	
5.6.	Скамья атлетическая наклонная	1	
5.7.	Вибрационный тренажер М.Ф. Агашина	1	
5.8.	Коврик гимнастический	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.9.	Маты гимнастические	По количеству обучающихся	

		с НОДА на 1 уроке	
5.10.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.11.	Мяч малый (теннисный)	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.12.	Мяч малый (мягкий)	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.13.	Палка гимнастическая	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.14.	Обруч гимнастический	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.15.	Коврики массажные	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.16.	Секундомер настенный с защитной сеткой	1	
5.17.	Сетка для переноса малых мячей	1	
5.18.	Флажки разметочные на опоре	1 комплект	
5.19.	Лента финишная	1	
5.20.	Комплект баскетбольных щитов с кольцами и сеткой	1	
5.21.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	По количеству обучающихся	

		с НОДА на 1 уроке	
5.22.	Мячи баскетбольные	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.23.	Сетка для переноса и хранения баскетбольных мячей	1	
5.24.	Жилетки игровые с номерами	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.25.	Табло перекидное	1	
5.26.	Ворота для минифутбола	2	
5.27.	Сетка для ворот мини- футбола	2	
5.28.	Мячи футбольные	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.29.	Палатки туристские (двухместные)	1	
5.30.	Рюкзаки туристские	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.31.	Комплект туристский бивуачный	1	
5.32.	Комплект оборудования для игры в бочча	1	
5.33.	Доска наклонная ребристая	1	
5.34.	Канат	1	
5.35.	Пульсометр	1	Могут входить в материально- техническое оснащение образовательной организации
5.36.	Шагомер электронный	1	
5.37.	Комплект динамометров ручных	1	
5.38.	Динамометр становой	1	
5.39.	Ступенька универсальная	По количеству	

		обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.40.	Тонометр автоматический	1	
5.41.	Весы медицинские с ростомером	1	
5.42.	Аптечка медицинская	1	
5.43.	Спортивный зал игровой	1	С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
5.44.	Спортивный зал гимнастический	1	С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
5.45.	Зоны рекреации	На группу обучающихся	Для проведения динамических пауз (перемен)
5.46.	Кабинет учителя	1	Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.47.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	Включает в себя стеллажи, контейнеры
5.48.	Легкоатлетическая дорожка	1	
5.49.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	
5.50.	Площадка игровая баскетбольная	1	
5.51.	Лыжная трасса	1	С небольшими

			отлогими склонами
<b>Специальное оборудование</b>			
	Гимнастические маты Татами для занятий на полу Мячи гимнастические Фитболы Медицинболы Утяжелители Мешки с песком (0,5–2 кг) Эластичные ленты Мягкие модули различной формы и размера Напольные брусья Степ-платформы Мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный) Вертикализаторы (динамические, коленоупорные) Ходунки, заднеопорные ходунки, трости Опоры для сидения, приспособления для укладок Метроном (или иной источник ритмичного звука)		