

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для детей с ограниченными возможностями здоровья «Надежда»
муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым**

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического объединения
Протокол от 30.08.2023 №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Г.Ф. Харитонов
31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУС(К)ОШ «Надежда»
С.Н. Жуган
31.08.2023 г.

**Рабочая программа
по АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.2)
(для подготовительного и 1–4 классов)
Образовательный стандарт: ФГОС НОО ОВЗ**

Симферополь, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	4
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	34

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.2) разработана на основании следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598.
2. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
3. Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура», одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 29 сентября 2022 г. № 7/22).
4. Рабочая программа воспитания МБОУС(К)ОШ «Надежда» (Педсовет № 8 от 31.08.2023).

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

Общие цели и задачи изучения предмета «Адаптивная физическая культура»:

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

- формирование общих представлений об адаптивной физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности (на уровне начального общего образования);
- формирование интереса к самостоятельным занятиям адаптивной физической культурой, подобранными учителем и медицинскими специалистами физическими упражнениями, доступным с точки зрения двигательных ограничений подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

Личностные результаты

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, за спортивные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на Паралимпиаде;
- формирование уважительного отношения к спортивным достижениям спортсменов других стран;
- формирование мотивов учебной деятельности, направленной на получение новых знаний о занятиях физической культурой, необходимых для укрепления здоровья, физического развития;
- эстетическое развитие, воспитание доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, нравственных качеств понимания чувств других людей и сопереживания им: разделение радости достижения спортивных результатов с одноклассниками, проявление эмпатии и взаимопомощи в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, представлений о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, спортивной команде, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций при выполнении физических упражнений, занятиях спортом;
- понимание значения физической культуры в жизни человека и общества;
- формирование адекватных представлений о собственных физических возможностях и ограничениях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
- понимание необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях адаптивной физической культурой и спортом.

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы распределяется по модулям:

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

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

Тема, содержание	Характеристика содержания и видов деятельности обучающихся с НОДА		
	Для обучающихся	Для обучающихся со средней	Для обучающихся с легкой степенью

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

	с тяжелой степенью двигательных нарушений	степенью двигательных нарушений	двигательных нарушений
Модуль «Знания о физической культуре человека»			
Понятие адаптивной физической культуры	<p>Теоретический материал осваивается в процессе всех занятий как один из элементов урока.</p> <p>Раскрывают понятие «адаптивная физическая культура», сравнивают с понятием «физическая культура» и анализируют положительное влияние компонентов АФК (регулярные занятия доступными физическими упражнениями, занятия физкультурой, соблюдение личной гигиены) на укрепление здоровья и развитие человека с нарушениями опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Объясняют значение занятий (уроков) по адаптивной физической культуре и раскрывают их основное содержание.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий адаптивной физкультурой на успехи в учебе.</p>		
История физической культуры	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом.</p> <p>Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.</p> <p>Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.</p> <p>Называют характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.).</p> <p>Раскрывают назначение первых соревнований у древних людей, характеризуют роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов.</p> <p>Пересказывают тексты о возникновении Олимпийских игр древности.</p> <p>Называют правила проведения Олимпийских и Паралимпийских игр.</p> <p>Объясняют связь физической культуры с традициями и обычаями народа.</p> <p>Приводят примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей свое отражение в современных видах спорта.</p> <p>Приводят примеры из истории спортивных состязаний народов России.</p>		
Современные Паралимпийские игры	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Паралимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр и цель организации Паралимпийских игр. Объясняют роль Людвиг Гутмана в становлении паралимпийского движения.</p> <p>Называют известных российских и зарубежных чемпионов Паралимпийских игр.</p>		
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние	<p>Устанавливают связь между особенностями своего развития, двигательными ограничениями и особенностями основных систем организма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, описывают особенности собственного</p>		

органы, скелет, мышцы, осанка)	двигательного развития. Описывают особенности медицинских рекомендаций для занятий АФК.
Органы чувств	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют (при отсутствии противопоказаний и с учетом медицинских рекомендаций) специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
Личная гигиена	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».
Мозг и нервная система	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Обосновывают важность медицинских рекомендаций по сохранению нервной системы.
Органы дыхания	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют (при отсутствии медицинских противопоказаний) упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).
Органы пищеварения	Получают представление о работе органов пищеварения. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи.
Пища и питательные вещества	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Характеризуют особенности своего питания и особенности организации приема пищи.
Вода и питьевой режим	Усваивают азы питьевого режима во время занятий физическими упражнениями. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Характеризуют особенности собственного питьевого режима и особенности его организации (какие приспособления при необходимости в связи с особенностями физического развития используют).

Режим дня	<p>Характеризуют понятие «режим дня», учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, двигательных минуток (или ортопедических пауз), их роль и значение для здоровья.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>		
Спортивная одежда и обувь	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от особенностей двигательного развития, медицинских рекомендаций, от места проведения занятий, от времени года и погодных условий.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p>Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния (на основании медицинских рекомендаций).</p>		
Самоконтроль	<p>Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как их организм справляется с физическими нагрузками.</p> <p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей в зависимости от медицинских рекомендаций.</p>		
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	<p>Демонстрируют выполнение с помощью ассистента предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки.</p> <p>Соблюдают последовательность выполнения</p>	<p>Демонстрируют (в том числе с помощью ассистента) выполнение предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки.</p> <p>Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество.</p>	<p>Демонстрируют выполнение предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки.</p> <p>Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество.</p>

	упражнений и заданное количество.		
Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз	Выполняют с помощью ассистента с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. Выполняют с помощью ассистента медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т. д.).	Выполняют (в том числе с ассистивной помощью) с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. Выполняют медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т. д.).	Выполняют с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. Выполняют медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т. д.).
Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»			
Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться.			
Комплексы дыхательной гимнастики* *С учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике	Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в специально	Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских	Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских

	подобранном положении (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	рекомендаций).	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 медицинских рекомендаций).	Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).
Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений* *Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с	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.	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	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

<p>обучающимися с НОДА</p>	<p>С помощью ассистента принимают правильные положения тела и отдельных его частей (укладки и фиксация определенных способов сидения, стояния, применяемых для тренировки в сохранении правильных положений тела – сохранение в течение определенного времени фиксированной позы в процессе исправления порочных положений) для нормализации обратной афферентации и моторики.</p> <p>С помощью ассистента используют технические средства для формирования правильного положения тела (вертикализатора, опор для сидения, приспособлений для укладок и т. д.). Принимать правильную осанку сидя (в том</p>	<p>режиме с использованием рекомендованных технических средств передвижения.</p> <p>Выполняют приседание на всей ступне, стоя у опоры, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, стоя у опоры.</p> <p>Выполняют движения головой в разных направлениях.</p> <p>Удерживают голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены. Сохраняют правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам).</p> <p>Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед-назад, вправо, влево; повороты вправо-влево.</p> <p>Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполняют переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных</p>	<p>головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам).</p> <p>Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед-назад, вправо-влево; повороты вправо-влево.</p> <p>Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполняют переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой.</p> <p>Выполняют кружение на месте переступанием; удерживают различные исходные положения на качающейся плоскости. 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.</p> <p>Принимают правильную осанку сидя.</p>
----------------------------	---	--	---

	<p>числе используя специальные приспособления), стоя в вертикализаторе (или с помощью ассистента) и сохранять эту позу в течение заданного времени (до 10 сек.).</p> <p>Выполнять подтягивание на руках с разогнутой головой лежа на животе на наклонной плоскости.</p> <p>Выполнять упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника.</p> <p>Удерживают голову (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) в среднем положении в исходном положении стоя в вертикализаторе.</p> <p>Выполняют в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности (дифференцированно в зависимости от</p>	<p>положений; стоя с опорой.</p> <p>Выполняют кружение на месте переступанием; удерживают различные исходные положения на качающейся плоскости. Выполняют ходьбу по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх-вниз), по гимнастической скамейке.</p> <p>Выполняют с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м.</p> <p>Принимают правильную осанку сидя, 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). Выполняют упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Выполняют ходьбу с</p>	
--	--	--	--

	<p>двигательных возможностей и медицинских рекомендаций)</p> <p>сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя (в том числе в специальных приспособлениях), сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед-назад, вправо-влево; повороты вправо-влево. Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполняют переворот на живот (на спину).</p>	<p>приспособлениями 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>Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах. Выполняют с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной</p>	<p>Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах. Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды</p>	<p>Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах. Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах</p>

<p>Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>и/или пассивно-активной деятельности) упражнения для повышения амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей. Выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента движения головой в разных направлениях, одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента в различных положениях (лежа на спине, на боку, сидя с использованием оборудования и т. д.)</p>	<p>движений в суставах верхних и нижних конечностей (по возможности). Стоя у опоры, выполняют движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Выполняют поднятие и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Удерживая голову в повороте вправо (влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, присесть на правой (левой) ноге (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций поднимают руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросают расслабленно вниз из положения сидя; выполняют в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»;</p>	<p>верхних и нижних конечностей. Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения лазания по гимнастической стенке, по наклонной ребристой доске.</p>
--	--	---	---

	<p>поочередное сгибание и разгибание рук, поднятие и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз из положения сидя в специальном приспособлении (кресле с фиксаторами); выполнять в положении сидя плавные</p>	<p>выполняют в положении сидя «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)); стоя у опоры, покачивают вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги». Выполняют в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских 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 (лёжа на спине) одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).</p>	
--	--	--	--

	<p>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) «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать 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</p>		
--	--	--	--

	<p>рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т. п.); одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).</p>		
<p>Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности*</p> <p>*Необходимо строго выполнять медицинские</p>	<p>Выполняют в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности при помощи ассистента в исходном положении лежа на спине сгибание</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</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;</p>

<p>рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием предмета, удерживаемого ассистентом, пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>
<p>Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук</p>	<p>Выполняют (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельностью с помощью ассистента) поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца</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. Выполняют упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении сидя.</p>	<p>Выполняют различные виды схватов кисти: шаровидный, цилиндрический, крючковидный, межпальцевой и оппозиционный.</p>

	<p>остальным с контролем зрения, а также без него.</p> <p>Выполняют с помощью ассистента упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении лежа и в положении сидя (по возможности).</p>		
<p>Организующие команды и приемы. Построения. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p>	Не планируются	Не планируются	<p>Выполняют организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p>Соблюдают дисциплину и взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.).</p> <p>Характеризуют строевые упражнения как совместные действия, необходимые для предупреждения травматизма на уроках АФК.</p> <p>Выполняют повороты на месте направо, налево, кругом. Выполняют строевые команды: «равняйся», «мирно», «вольно», «направо», «налево» без предъявления требований к технике выполнения.</p>
<p>Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.</p>	Не планируются	Не планируются	<p>Называть основные виды стоек, упоров, седов и др.</p> <p>Демонстрировать без предъявления требований к технике выполнения</p>

			<p>разученных стоек, седов, упоров, приседов с учетом индивидуальных двигательных возможностей.</p> <p>Выполнять с учетом индивидуальных двигательных возможностей и без предъявления требований к технике выполнения фрагменты комбинаций элементов, составленных из хорошо освоенных упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед-назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекаат назад с группированием и обратно (с помощью).</p>
Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке (наклонной под разным углом лестнице).	Не планируются	Не планируются	Демонстрируют свободную технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке (наклонной под разным углом лестнице) с учетом индивидуальных двигательных возможностей.
Преодоление полосы препятствий (в том числе из мягких модулей) с элементами лазанья, перелезания и переползания	Демонстрируют с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной или активно-пассивной деятельности) упражнения с элементами ползания, лазанья, перелезания	Демонстрируют (в том числе с ассистивной помощью) без предъявления требований к технике выполнения упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. С помощью ассистента преодолевают полосы препятствий (перелезание и переползание через	Демонстрируют без предъявления требований к технике выполнения упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевают полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.

	через искусственные препятствия (мягкие модули), скатывание (например, лежа на животе) с невысоких горок (в том числе в стандартных, игровых и соревновательных условиях).	мягкие модули, скатывание с невысоких горок в удобном положении) в стандартных, игровых и соревновательных условиях.	
Упражнения с предметами, развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (не более 1 кг), обручем, флажками	Выполняют сочетание движений руками (в том числе с помощью ассистента) без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют двигательные действия под музыкальное сопровождение. Выполняют (в том числе с помощью ассистента) переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Выполняют (в том числе с помощью	Описывать технику двигательных действий упражнений с предметами. Анализируют собственную деятельность и деятельность товарищей. Выполняют в положении сидя сочетание движений руками без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют в положении сидя двигательные действия руками под музыкальное сопровождение. Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, большие мячи. Выполняют в положении сидя переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Выполняют в положении сидя удары мяча об пол перед собой, прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными	Описывать технику двигательных действий упражнений с предметами. Анализируют собственную деятельность и деятельность товарищей. Выполняют сочетание движений руками, ходьбы на месте и в движении, маховыми движениями ногой, приседаниями, поворотами, простые гимнастические связки без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, большие мячи. Выполняют переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Выполняют ведение большого мяча, удары мяча об пол перед собой, прокатывание мяча, броски вперед, в

	ассистента) бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/или мешочков с песком.	усилиями. Выполняют бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/или мешочков с песком.	сторону с дозированными усилиями. Выполняют бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/или мешочков с песком.
Модуль «Легкая атлетика»			
Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться.			
Беговые упражнения	Не планируются	Не планируются	Демонстрируют без предъявления требований к технике выполнения и с учетом двигательных особенностей разученные беговые упражнения в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполняют беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.
Броски большого мяча (1 кг)	Не планируются	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрируют без предъявления требований к технике бросок большого мяча на дальность удобным способом из положения сидя.	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрируют без предъявления требований к технике бросок большого мяча на дальность удобным способом из положения стоя и из положения сидя.
Метание мяча	Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в бросках малого мяча (в том числе с помощью ассистента в форме	Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в бросках малого мяча в положении сидя. Выполняют в положении сидя броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей). Выполняют в положении сидя с учетом	Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в бросках малого мяча. Выполняют броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей). Выполняют с учетом двигательных возможностей броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).

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

	соблюдают правила безопасности.		
Подвижные игры различной направленности с учетом двигательных особенностей	Принимают участие (в том числе в форме пассивно-активной деятельности с помощью ассистента) в малоподвижной игре. Осуществляют судейство (в том числе с помощью ассистента). Описывают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры сидя, осуществляют судейство. Описывают технику малоподвижных игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры с учетом двигательных возможностей, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
Развитие двигательных способностей	Взаимодействуют при помощи ассистента со сверстниками в процессе совместной малоподвижной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, которая позволяет выполнять действия сидя. Соблюдают правила безопасности.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
Игры с мячом	Овладевают с учетом двигательных возможностей.	Овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Выполняют в положении сидя ловлю, передачу и	Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Выполняют ловлю, передачу, броски и ведение мяча

		броски мяча индивидуально, в парах (с учетом двигательных возможностей). Выполняют в положении сидя броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге (с учетом двигательных возможностей). Выполняют броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Выполняют ведение мяча (с учетом двигательных возможностей) в движении по прямой (шагом). Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в ударах по неподвижному и катящемуся мячу в футболе, остановках мяча ногой, ведении мяча.
Подвижные игры разных народов	Проявляют интерес к культуре своего народа, бережно относятся к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Проявляют интерес к национальным видам спорта, с помощью ассистента включаются в национальные праздники в форме пассивной наблюдательной деятельности.	Проявляют интерес к культуре своего народа, бережно относятся к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Проявляют интерес к национальным видам спорта, с учетом двигательных возможностей включаются в национальные праздники.	Проявляют интерес к культуре своего народа, бережно относятся к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Проявляют интерес к национальным видам спорта, с учетом двигательных возможностей включаются в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.
Организация и проведение подвижных игр	Используют с учетом двигательных возможностей подвижные игры для развития основных физических качеств,	Используют с учетом двигательных возможностей подвижные игры для развития основных физических качеств. Регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой	Используют с учетом двигательных возможностей подвижные игры для развития основных физических качеств. Регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности.

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

	на санках в условиях игровой деятельности.		
Модуль «Лыжная подготовка»			
Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся может повторяться.			
Знакомство с лыжной подготовкой	Не планируется	Не планируется	<p>Правильно выбирают одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</p> <p>Одеваются для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Излагают правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.</p> <p>Соблюдают эти правила при выборе лыжного инвентаря.</p> <p>Излагают правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.</p>
Передвижение на лыжах	Не планируется	Не планируется	<p>Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.</p> <p>Демонстрируют с учетом двигательных возможностей технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.</p> <p>Демонстрируют с учетом двигательных возможностей технику передвижения на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Демонстрируют с учетом двигательных возможностей технику передвижения на</p>

			<p>лыжах скользящим шагом. Выполняют разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрируют свободную с учетом двигательных возможностей технику передвижения на учебной дистанции.</p>
<p>Модуль «Плавание»</p>			
<p>Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Уроки проводятся с учетом индивидуальных особенностей обучающегося с НОДА, направлены на коррекцию двигательных нарушений, профилактику сопутствующих заболеваний. Для занятий плаванием необходимо медицинское разрешение.</p>			
Теоретическая подготовка	<p>Знают и называют правила поведения в бассейне. Знают правила техники безопасности. Характеризуют значение плавания для здоровья; описывают свойства воды. Характеризуют особенности функционирования органов и систем при занятии плаванием. Описывают влияние плавания на работу опорно-двигательного аппарата. Характеризуют закаливающее действие воды. Характеризуют физические, морально-волевые качества пловца. Соблюдают меры личной гигиены. Знают и называют спортивный инвентарь.</p>		
Подготавливающие упражнения на суше	<p>Выполняют с помощью ассистента упражнения на удержание головы (лежа на спине; лежа на животе, на большом мяче или на специальном валике). Выполняют с помощью ассистента повороты туловища (в положении лежа, сидя, стоя – при удержании ассистентом). Выполняют при</p>	<p>Выполняют (в том числе с помощью ассистента) упражнения на удержание головы (лежа на спине; лежа на животе, на большом мяче или на специальном валике). Выполняют (в том числе с помощью ассистента) повороты туловища (в положении лежа, сидя, стоя). Выполняют ползание (в том числе с помощью ассистента) на четвереньках с тренировкой подъема головы с учетом двигательных возможностей (с</p>	<p>Выполняют упражнения на удержание головы (лежа на спине; лежа на животе, на большом мяче или на специальном валике). Выполняют повороты туловища (в положении лежа, сидя, стоя). Выполняют ползание на четвереньках с тренировкой подъема головы с учетом двигательных возможностей (с опорой на предплечья; с опорой на раскрытую кисть и колени). Выполняют спуск со скамейки на пол из положения сидя, стоя на четвереньках, стоя.</p>

	<p>поддерживании туловища ассистентом ползание на четвереньках с тренировкой подъема головы с учетом двигательных возможностей (с опорой на предплечья; с опорой на раскрытую кисть и колени). Выполняют спуск со скамейки на пол из положения сидя, стоя на четвереньках, стоя при физическом удержании ассистентом. Выполняют при помощи ассистента упражнения на формирование правильного сидения, правильного стояния (руки на опоре). Выполняют с учетом медицинских рекомендаций дыхательные упражнения.</p>	<p>опорой на предплечья; с опорой на раскрытую кисть и колени). Выполняют спуск (в том числе с помощью ассистента) со скамейки на пол из положения сидя, стоя на четвереньках. Выполняют упражнения на формирование правильного сидения, правильного стояния (с помощью ассистента) (руки на опоре). Выполняют с учетом медицинских рекомендаций дыхательные упражнения.</p>	<p>Выполняют упражнения на формирование правильного сидения, правильного стояния (руки на опоре). Выполняют с учетом медицинских рекомендаций дыхательные упражнения.</p>
<p>Специальная физическая подготовка (техника плавания на суше)</p>	<p>Выполняют с помощью ассистента специальные</p>	<p>Выполняют специальные физические упражнения близкие по характеру движения к технике</p>	<p>Выполняют специальные физические упражнения близкие по характеру движения к технике плавания</p>

	физические упражнения близкие по характеру движения к технике плавания (имитация плавания брассом; имитация плавания в сочетании с дыхательными упражнениями).	плавания (имитация плавания брассом; имитация плавания в сочетании с дыхательными упражнениями) (в том числе с помощью ассистента).	(имитация плавания брассом; имитация плавания в сочетании с дыхательными упражнениями).
Подготовительные упражнения в воде	Выполняют с помощью ассистента (удержание как в тренажере Гросса) упражнения для привыкания к воде. Выполняют подготовительные упражнения в воде. Выполняют с помощью ассистента погружение в воду с головой (присесть) с задержкой дыхания.	Выполняют с помощью ассистента (удержание как в тренажере Гросса) упражнения для привыкания к воде. Выполняют подготовительные упражнения в воде. Выполняют с помощью ассистента погружение в воду с головой (присесть) с задержкой дыхания.	Выполняют упражнения для привыкания к воде. Выполняют подготовительные упражнения в воде. Выполняют погружение в воду с головой (присесть) с задержкой дыхания. Выполняют ходьбу (легкий бег) в воде. Выполняют упражнения в воде с опорой у бортика.
Специально-техническая подготовка	Выполняют при помощи ассистента (в том числе с помощью плавательных средств) скольжение по воде с удержанием головы над водой. Осваивают с учетом двигательных возможностей имитацию техники	Выполняют (в том числе с помощью плавательных средств) скольжение по воде с удержанием головы над водой. Осваивают имитацию техник кроль на груди: правильное дыхание, поочередные гребковые движения рук, непрерывные движения ног. Осваивают скольжение на спине (в том числе с плавательными средствами).	Выполняют (в том числе с помощью плавательных средств) скольжение по воде с удержанием головы над водой. Осваивают имитацию техники кроль на груди: правильное дыхание, поочередные гребковые движения рук, непрерывные движения ног. Осваивают скольжение на спине (в том числе с плавательными средствами). Осваивают имитацию техники кроль на спине.

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

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

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

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

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

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

Основные принципы безотметочного обучения следующие.

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

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

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

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

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

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

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

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

- поурочное оценивание по системе «зачет – незачет», которое фиксируется учителем в дневнике обучающегося с НОДА и/или личных записях учителя;
 - тематическое оценивание по системе «зачет – незачет», которое фиксируется учителем в журнале в форме записи «ЗЧ» или «НЗ»;
 - четвертное оценивание с выставлением результата в электронном журнале «ЗЧ» или «НЗ»;
 - годовое оценивание с выставлением результата в журнале «ЗЧ» или «НЗ», учитывая результаты по четвертям.
- «Зачет» по АФК обучающийся с НОДА получает при выполнении следующих условий:
- систематически посещает занятия;
 - выполняет правила безопасного поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в бассейне;
 - соблюдает гигиенические правила и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений на уроке;

- на уроках демонстрирует положительные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти;
 - владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими (в зависимости от особенностей двигательного развития) знаниями в области адаптивной физической культуры.
- «Незачет» по АФК обучающийся с НОДА получает в зависимости от следующих условий:
- систематически допускает пропуски уроков без уважительной причины (более 60% от фактически проведенных занятий) как проявление сознательного отказа от занятий АФК;
 - не демонстрирует положительных сдвигов в формировании навыков (с учетом индивидуальных особенностей обучающегося).

Примерный тематический план (вариант АООП ООО НОДА 6.2)

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