Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа села Сиреники»
689273 ЧАО, Провиденский муницмпальный округ, с. Сиреники, ул. Мандрикова д.29, тел. (факс) 2-52-37

| | | |
|---|---|---|
| Рассмотрено<br>на заседании МО учителей социально-естественно-математических дисциплин<br>_____ / А.А. Черезов /<br>Протокол № 1<br>от «22» августа 2024г. | Согласовано<br>Заместитель директора по УР<br>_____ /А.Н. Петрова. /<br>«23» августа 2024 г. | Утверждаю<br>Директор МБОУ «ООШ с.Сиреники»<br>_____ /Шуцкая Я.Ю. /<br>« 23 » _августа _20 24 г.<br>Приказ № 154-о.д<br>от 23.08.2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**
**«Адаптивная физическая культура»**
**к АООП НОО обучающихся с нарушением опордно-двигательного аппарата**
**(вариант 6.3)**

Уровень образования: начальное общее образование

Составил: учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Е.Э. Тарасенко

Сиреники
2024

## Пояснительная записка

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

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

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

## Цель и задачи реализации программы по предмету

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

***Задачи*** реализации программы:

Цель программы конкретизируется решением следующих задач:

- обеспечение регулярной физической активности, адекватной состоянию здоровья и соответствующей уровню функциональных возможностей обучающихся;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально- волевых качеств обучающегося с НОДА.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- обусловленными органическим поражением центральной нервной системы, в каждое занятие необходимо включать упражнения на коррекцию пространственных нарушений, развитие мелкой моторики, точности и координации движений, а также спортивные игры по упрощенным правилам.

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

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

**Принципы и подходы к реализации программы по предмету**

*Принцип единства диагностики и коррекции*. До начала реализации программы необходимо организовать и провести комплексное диагностическое

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

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

*Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач*.

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

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

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

*Принцип сотрудничества с семьей.*

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

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

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

- уроки образовательной направленности, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;
- уроки коррекционно-развивающей направленности, предназначенные для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;
- уроки оздоровительной направленности, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- уроки спортивной направленности, предназначенные для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в конкретном виде адаптивного спорта;

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

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

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

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

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

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 504 часа за пять учебных годов: три часа в неделю в каждом классе: 1 подготовительный класс – 99 часов, 1 класс– 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс– 102 часа, 4 класс–102 часа).

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

## 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 и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

***Личностные результаты***

***вариант 6.3:*** С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей включают индивидуально-личностные качества,

специальные требования к развитию жизненной и социальной компетенции и ценностные установки и должны отражать:

- развитие мотивации к занятиям адаптивной физической культурой и спортом;

- развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении (необходимость пользоваться индивидуальными техническими средствами реабилитации для осуществления действий для передвижения и самообслуживания и др.);

- владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом, во время спортивных соревнований;

- развитие положительных свойств и качеств личности (доброжелательности, умения проявить сочувствие при чужих затруднениях и спортивных неудачах);

-готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

***Метапредметные результаты***

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

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

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

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

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

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

## Содержание программы

Содержание программы распределяется по модулям:

Модуль «Знания о физической культуре»;

Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;

Модуль «Легкая атлетика»;

Модуль «Подвижные игры»

Модуль «Лыжная подготовка»;

Модуль «Плавание».

Следует учитывать, что некоторые модули могут быть включены в рабочую программу педагога только как теоретические (особенно для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений), некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Следует учитывать, что уроки АФК для обучающихся с НОДА – это прежде всего возможность физической активности.

## Содержание программы для варианта 6.3 АООП НОО

| Тема, содержание | Характеристика содержания и видов деятельности обучающихся с НОДА (для обучающихся с легкой степенью двигательных нарушений) |
|---|---|
| **Модуль «Знания о физической культуре человека»** | |
| Понятие адаптивной физической культуры. | Теоретический материал осваивается в процессе всех занятий как один из элементов урока. С направляющей помощью характеризуют понятие «адаптивная физическая культура», соотносят понятие «адаптивная физическая культура» с уроками (занятиями) АФК. |
| История физической культуры | С направляющей помощью поясняют, что физической культурой люди занимались с древности. С направляющей помощью называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и с направляющей помощью называют виды соревнований, в которых они участвуют. С направляющей помощью называют характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.). Приводят примеры из истории спортивных состязаний (в том числе школьных) |
| Современные Паралимпийские Игры и Специальная Олимпиада | Узнают о проведении Паралимпийских игр и игр Специальной Олимпиады. Узнают и с направляющей помощью объясняют смысл символики Специальной Олимпиады. Узнают и с направляющей помощью характеризуют программы Специальной Олимпиады. |
| Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) | Называют (показывают) части тела человека. С направляющей помощью характеризуют особенности своего развития, двигательных ограничений и особенности основных систем организма. С направляющей и контролирующей помощью выполняют и описывают особенности медицинских рекомендаций для занятий АФК. |
| Органы чувств | Осваивают название и с направляющей помощью характеризуют органы чувств. Выполняют при организующем контроле (с учетом медицинских рекомендаций при отсутствии противопоказаний) специальные упражнения для органов зрения. При направляющей помощи дают ответы на вопросы к рисункам. |
| Личная гигиена | Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. С направляющей помощью дают ответы на вопросы к рисункам. |
| Органы дыхания | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют при организующем контроле и (при отсутствии медицинских противопоказаний) упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное). |
| Органы пищеварения | Получают представление о работе органов пищеварения. С направляющей помощью объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи. |
| Пища и питательные | Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и |

| | |
|---|---|
| вещества | для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. С направляющей помощью дают ответы на вопросы к рисункам. |
| Вода и питьевой режим | Усваивают необходимость питьевого режима во время занятий физическими упражнениями и соблюдают при организующем контроле. При направляющей помощи дают ответы на вопросы к рисункам. |
| Режим дня | С направляющей помощью характеризуют понятие «режим дня», учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня при организующем контроле. С направляющей помощью определяют назначение утренней зарядки, двигательных минуток (или ортопедических пауз), их роль и значение для здоровья. С направляющей помощью дают ответы на вопросы к рисункам. |
| Спортивная одежда и обувь | При организующем контроле и направляющей помощью выбирают необходимую одежду и обувь, руководствуясь правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от особенностей двигательного развития, медицинских рекомендаций, от места проведения занятий, от времени года и погодных условий. При направляющей помощи дают ответы на вопросы к рисункам. |
| Самоконтроль | При организующем контроле учатся правильно оценивать свое самочувствие. |
| Комплексы физических упражнений для утренней зарядки | При организующем контроле демонстрируют выполнение предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество. |
| Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз | При организующем контроле выполняют с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. При организующем контроле выполняют медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т.д.). |
| **Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»** | |
| Комплексы дыхательной гимнастики. С учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике. | С направляющей помощью раскрывают значение дыхательной гимнастики. При организующем контроле выполняют дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). |
| Гимнастика для профилактики нарушений зрения. С учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям. | С направляющей помощью раскрывают значение выполнения упражнений для глаз. При организующем контроле выполняют упражнения для глаз (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). |
| Упражнения для формирования | С направляющей помощью раскрывают значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности |

| | |
|---|---|
| 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. | мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания. При организующем контроле выполняют (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме. Сохраняют правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам). При организующем контроле выполняют (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед-назад, вправо-влево; повороты вправо-влево. Из исходного положения 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. |
| Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах. Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА. | С направляющей помощью раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах. При организующем контроле выполняют (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей. При организующем контроле выполняют (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения лазания по гимнастической стенке, по наклонной ребристой доске. |
| Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА. | При организующем контроле выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). |
| Развитие мелкомоторных | При организующем контроле выполняют различные виды |

| | |
|---|---|
| движений манипулятивной функции руки | схватов кисти: шаровидный, цилиндрический, крючковидный, межпальцевой и оппозиционный. |
| Организующие команды и приемы. Построения. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд | При организующем контроле выполняют команды по распоряжению учителя. Соблюдают дисциплину и взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.). При направляющей помощи характеризуют строевые упражнения как Совместные действия, необходимые для предупреждения травматизма на уроках АФК. При организующем контроле выполняют повороты на месте направо, налево, кругом. Выполняют строевые команды: «равняйсь», «смирно», «вольно», «направо», «налево», без предъявления требований к технике выполнения. |
| Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты | С направляющей помощью называют основные виды стоек, упоров, седов и др. При организующем контроле выполняют, без предъявления требований к технике выполнения, разученные стойки, седы, упоры, приседы с учетом индивидуальных двигательных возможностей. При организующем контроле выполняют 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 положении лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положении лежа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью). |
| Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке (наклонной под разным углом лестнице) | При организующем контроле 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 | При организующем контроле демонстрируют без предъявления требований к технике выполнения упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. При организующем контроле уверенно преодолевают полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях. |
| Упражнения с предметами, развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с большими малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (не | При организующем контроле 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). При организующем контроле выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, большие |

| | |
|---|---|
| более1кг), обручем, флажками | мячи. При организующем контроле выполняют перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. При организующем контроле выполняют ведение большого мяча, удары мяча об пол перед собой, прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями. При организующем контроле выполняют бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/или мешочков с песком. |
| **Модуль «Легкая атлетика»** | |
| Беговые упражнения | При организующем контроле демонстрируют без предъявления требований к технике выполнения и с учетом двигательных особенностей разученные беговые упражнения в стандартных условиях (не изменяющихся). При организующем контроле выполняют беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. |
| Броски большого мяча(1 кг) | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. При организующем контроле демонстрируют бросок большого мяча на дальность удобным способом из положения стоя и из положения сидя, без предъявления требований к технике. |
| Метание мяча | Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в бросках малого мяча. При организующем контроле выполняют броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей). При организующем контроле выполняют с учетом двигательных возможностей броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). |
| **Модуль «Подвижные игры»** | |
| Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. | Знают и называют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью разученные игры. Объясняют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) правила игры с направляющей помощью. При организующем контроле подбирают необходимый инвентарь для проведения игры, с помощью учителя располагают его на площадке для игры. Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются об изменениях правил в связи с двигательными возможностями, соблюдают правила безопасности. |
| Подвижные игры различной направленности с учетом двигательных особенностей | При организующем контроле организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры с учетом двигательных возможностей, осуществляют судейство. Описывают (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) при направляющей помощи технику игровых действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| Развитие двигательных способностей | Взаимодействуют сосверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. |
| Игры с мячом | При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. При организующем контроле выполняют ловлю, передачу, броски ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге |

| | |
|---|---|
| | (с учетом двигательных возможностей). При организующем контроле выполняют броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). При организующем контроле выполняют ведение мяча (с учетом двигательных возможностей) в движении по прямой (шагом). При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в ударах по неподвижному и катящемуся мячу в футболе, остановках мяча ногой, ведении мяча. |
| Подвижные игры разных народов | 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 | При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Используют с учетом двигательных возможностей Подвижные игры для развития основных физических качеств. При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. |
| Катание на санках | При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Правильно выбирают одежду и обувь с учетом погодных условий. Характеризуют с направляющей помощью способы катания на санках с гор (например, сидя и лежа на санках). При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Демонстрируют с учетом двигательных возможностей развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности. |
| **Модуль «Лыжная подготовка»** | |
| Знакомство с лыжной подготовкой | Правильно выбирают с направляющей помощью одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. При организующем контроле овладевают, с учетом двигательных возможностей, в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Одеваются для занятий лыжной подготовкой с учетом правили требований безопасности. Соблюдают технику безопасности. Излагают (в том числе при помощи средств альтернативной коммуникации) правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Соблюдают эти правила при выборе лыжного инвентаря. Излагают (в том числе при помощи средств альтернативной коммуникации) правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой. |
| Передвижение на лыжах | Описывают (в том числе при помощи средств |

| | |
|---|---|
| | альтернативной коммуникации) технику выполнения основной стойки, объясняют, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрируют, с учетом двигательных возможностей технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов при организующем контроле. Демонстрируют с учетом двигательных возможностей технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Демонстрируют с учетом двигательных возможностей технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполняют при организующем контроле разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрируют свободную, с учетом двигательных возможностей, технику передвижения на учебной дистанции. |
| **Модуль «Плавание»** | |
| Теоретическая подготовка | Знают и называют (в том числе при помощи средств альтернативной коммуникации) правила поведения в бассейне. Знают правила техники безопасности. Характеризуют с направляющей помощью закаливающее действие воды. Характеризуют с направляющей помощью физические, морально-волевые качества пловца. Знают соблюдение мер личной гигиены. Знают и называют (в том числе при помощи средств альтернативной коммуникации) спортивный инвентарь. |
| Подготавливающие упражнения на суше | 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. Выполняют упражнения на формирование правильного сидения, правильного стояния (руки на опоре). Выполняют с учетом медицинских рекомендаций дыхательные упражнения. Выполняют специальные физические упражнения близкие по характеру движения к технике плавания (имитация плавания брассом; имитация плавания в сочетании с дыхательными упражнениями). |
| Подготовительные упражнения в воде (теоретическое) | 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(теоретическое) | 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. Осваивают технику плавания брассом. Проплывает (в том числе с |

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

## Тематическое планирование

| № п/п | Разделы и темы | Год обучения / класс | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 подготовительный | 2 / 1 | 3 / 2 | 4 /3 | 5 / 4 |
| | | | Количество часов (уроков) | | | |
| **I. Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1 | Понятие адаптивной физической культуры. | В процессе обучения | | | | |
| 2 | История физической культуры | В процессе обучения | | | | |
| 3 | Современные Паралимпийские игры | В процессе обучения | | | | |
| 4 | Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) | В процессе обучения | | | | |
| 5 | Органы чувств | В процессе обучения | | | | |
| 6 | Личная гигиена | В процессе обучения | | | | |
| 7 | Мозг и нервная система | В процессе обучения | | | | |
| 8 | Спортивная одежда и обувь | В процессе обучения | | | | |
| 9 | Самоконтроль | В процессе обучения | | | | |
| **II. Способы физкультурной деятельности** | | | | | | |
| 10 | Самостоятельные занятия. | В процессе обучения | | | | |
| 11 | Самостоятельные игры и развлечения. | В процессе обучения | | | | |
| 12 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе обучения | | | | |
| **III. Физическое совершенствование** | | | | | | |
| 13 | Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики | Определяется индивидуальным учебным графиком с учетом двигательных возможностей, медицинских показаний и противопоказаний | | | | |
| 14 | Легкая атлетика | | | | | |
| 15 | Подвижные игры | | | | | |
| 16 | Лыжная подготовка | | | | | |
| 17 | Плавание | | | | | |
| | **Всего часов (уроков) в учебный год** | **99** | **99** | **102** | **102** | **102** |
| | **Всего часов за весь период обучения:** | **504** | | | | |

## 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-хклассах 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).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 494019814567463202440781399424456389502397626864

Владелец Щуцкая Яна Юрьевна

Действителен С 17.03.2026 по 17.03.2027