****

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1.Пояснительная записка

2. Содержание программы

2. Планируемые результаты

3. Тематическое планирование

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на основе примерной рабочей программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. 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 определённые двигательные действия, активно развиваются познавательные способности и личностные качества.

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

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

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

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

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

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

 Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 405 часов за четыре учебных года (варианты 6.2 -6.4 АООП НОО НОДА, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа).

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

**2.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[[1]](#footnote-1)».

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.

**2.4.1. Содержание программы для варианта 6.3 АООП НОО**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема, содержание | Характеристика содержания и видов деятельности обучающихся с НОДА |
| Для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений | Для обучающихся со средней степенью двигательных нарушений | Для обучающихся с легкой степенью двигательных нарушений |
| ***Модуль «Знания о физической культуре человека»*** |
| Понятие адаптивной физической культуры.  | ***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). |
| СовременныеПаралимпийскиеИгры 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 частитела 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. |
| Органычувств | 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. |
| Личнаягигиена | 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 вещества | Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.С направляющей помощью дают ответы на вопросы к рисункам. |
| Вода и питьевой режим | Усваивают необходимость питьевого режима во время занятий физическими упражнениями и соблюдают при организующем контроле. При направляющей помощи дают ответы на вопросы к рисункам. |
| Режим дня | С направляющей помощью характеризуют понятие «режим дня», учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня при организующем контроле.С направляющей помощью определяют назначение утренней зарядки, двигательных минуток (или ортопедических пауз), их роль и значение для здоровья.С направляющей помощью дают ответы на вопросы к рисункам. |
| Спортивнаяодежда иобувь | 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 своё самочувствие. |
| Комплексы физических упражнений для утренней зарядки | При организующем контроле демонстрируют выполнение с помощью ассистента предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки.Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество. |  При организующем контроле демонстрируют (в том числе с помощью ассистента) выполнение предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки.Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество. | При организующем контроле демонстрируют выполнение предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки.Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество. |
| Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз | При организующем контроле выполняют с помощью ассистента с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражненийфизкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.При организующем контроле выполняют с помощью ассистента медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т.д.). | При организующем контроле выполняют (в том числе с ассистивной помощью) с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.При организующем контроле выполняют медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т.д.). | 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»***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. | С направляющей помощью раскрывают значение дыхательной гимнастики. При организующем контроле выполняют дыхательные упражнения в специально подобранном положении (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). | С направляющей помощью раскрывают значение дыхательной гимнастики.При организующем контроле выполняют дыхательные упражнения в положении сидя на стуле (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). | С направляющей помощью раскрывают значение дыхательной гимнастики.При организующем контроле выполняют дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). |
| Гимнастика для профилактики нарушенийзрения\*\*С учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям.  | С направляющей помощью раскрывают значение выполнения упражнений для глаз.При организующем контроле выполняют упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). | С направляющей помощью раскрывают значение выполнения упражнений для глаз.При организующем контроле выполняют упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). | С направляющей помощью раскрывают значение выполнения упражнений для глаз.При организующем контроле выполняют 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 обучающимися с НОДА. |  С направляющей помощью раскрывают значение упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.С помощью ассистента принимают правильные положения тела и отдельных его частей (укладки и фиксация определенных способов сидения, стояния, применяемых для тренировки в сохранении правильных положений тела – сохранение в течение определенного времени фиксированной позы в процессе исправления порочныхположений)для нормализации обратной афферентации и моторики.С помощью ассистента используют технические средства для формирования правильного положения тела (вертикализатора, опор для сидения, приспособлений для укладок и т.д.).При организующем контроле принимают правильную осанку сидя (в том числе используя специальные приспособления),стоя в вертикализаторе (или с помощью ассистента) и сохраняют эту позу в течение заданного времени (до 10сек). При организующем контроле выполняют подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости. Выполнять упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузкипозвоночника.Удерживают голову (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) в среднем положении в исходном положении стоя в вертикализаторе.При организующем контроле выполняют в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных 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 лёжа на спине (на животе) выполняют переворот на живот (на спину) при помощи ассистента. | С направляющей помощью раскрывают значение удержания правильного положения тела, развитиягибкости для укрепления здоровья, повышения эластичностимышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.При организующем контроле выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом режиме с использованием рекомендованных технических средств передвижения.При организующем контроле выполняют приседание на всей ступне, стоя у опоры, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, стоя у опоры. При организующем контроле выполняют движения головой в разных направлениях.Удерживают голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены. Сохраняют правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам).При организующем контроле выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных 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 лёжа на спине (на животе) при организующем контроле и направляющей помощи выполняют переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой.При организующем контроле выполняют кружение на месте переступанием; удерживают различные исходные положения на качающейся плоскости. При организующем контроле выполняют ходьбу по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх – вниз), по гимнастической скамейке. При организующем контроле выполняют с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м.Принимают правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10 сек. Подтягиваются на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости. При организующем контроле выполняют упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стоят у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками. Приседают с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). При организующем контроле выполняют упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. При организующем контроле выполняют ходьбу с приспособлениями для ходьбы на месте и с продвижением вперед с поднятой головой, выпрямленной осанкой. | С направляющей помощью раскрывают значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.При организующем контроле выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме.Сохраняют правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам).При организующем контроле выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) 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 лёжа 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 1м.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 с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) упражнения для повышения амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей.При организующем контроле выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента движения головой в разных направлениях, одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.При организующем контроле выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента в различных положениях (лежа на спине, на боку, сидя с использованием оборудования и т.д.) поочередное сгибание и разгибание рук, поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).Дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз из положения сидя в специальном приспособлении (кресле с фиксаторами); выполнять в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполнять в положении сидя в специальном приспособлении (кресле с удерживающими фиксаторами) «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 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). | С направляющей помощью раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.При организующем контроле выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей (по возможности).Стоя у опоры, при организующем контроле выполняют движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.При организующем контроле выполняют поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).Удерживая голову в повороте вправо (влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, приседают на правой (левой) ноге (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций поднимают руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросают расслабленно вниз из положения сидя; выполняют в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполняют в положении сидя «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)); стоя у опоры, покачивают 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). | С направляющей помощью раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.При организующем контроле выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей.При организующем контроле выполняют (дифференцированно 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 форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности при помощи ассистента в исходном положении лежа на спине сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием предмета, удерживаемого ассистентом, пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). | 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 (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). | 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 (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). |
| Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук | При организующем контроле выполняют (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельностью с помощью ассистента) поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него. При организующем контроле выполняют с помощью ассистента упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т.п.) мячом в положении лежа и в положении сидя (по возможности). | При организующем контроле 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. При организующем контроле выполняют упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т.п.) мячом в положении сидя. | При организующем контроле выполняют различные виды схватов кисти: шаровидный, цилиндрический, крючковидный, межпальцевой и оппозиционный. |
| Организующие команды и приёмы. Построения. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд | Не планируются | Не планируются | 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 | Не планируются | Не планируются | 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 лёжа на спине в положении лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа на спине и перекаты вперёд, назад в группировке; из положения в группировке переход в положении лёжа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью). |
| Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке (наклонной под разным углом лестнице). | Не планируются | Не планируются | 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 с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной или активно-пассивной деятельности) упражнений с элементами ползания, лазанья, перелезания через искусственные препятствия (мягкие модули), скатывание (например, лежа на животе) с невысоких горок (в том числе в стандартных, игровых и соревновательных условиях). | При организующем контроле демонстрируют (в том числе с ассистивной помощью) без предъявления требований к технике выполнения упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.С помощью ассистента преодолевают полосы препятствий (перелезание и переползание через мягкие модули, скатывание с невысоких горок в удобном положении) в стандартных, игровых и соревновательных условиях. | 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 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).Выполнять двигательные действия под музыкальное сопровождение.Выполняют (в том числе с помощью ассистента) перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.При организующем контроле выполняют (в том числе с помощью ассистента) бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/ или мешочков с песком. | При организующем контроле выполняют в положении сидя сочетание движений руками без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).При организующем контроле выполняют в положении сидя двигательные действия руками под музыкальное сопровождение.Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, большие мячи. При организующем контроле выполняют в положении сидя перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.При организующем контроле выполняют в положении сидя удары мяча об пол перед собой, прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями.При организующем контроле выполняют бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/ или мешочков с песком. | 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 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»***Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться. |
| Беговые упражнения | Не планируются | Не планируются | При 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) | Не планируется | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.При организующем контроле демонстрируют бросок большого мяча на дальность удобным способом из положения сидя, без предъявления требований к технике. | 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 бросках малого мяча (в том числе с помощью ассистента в форме пассивной и/ или пассивно-активной деятельности). При организующем контроле выполняют с помощью ассистента броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей).  | Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями бросках малого мяча в положении сидя. При организующем контроле выполняют в положении сидя броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей). При организующем контроле выполняют в положении сидя с учетом двигательных возможностей броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). | Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями 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»***Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся может повторяться. |
| Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. | Знают и называют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью разученные игры. Объясняют(показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью правила игры.Называют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью необходимый инвентарь для проведения игры.Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются о возможности пассивного и/ или пассивно-активного участия в игре, учитывая двигательные ограничения (например, подавать сигнал к действию и окончанию действия), соблюдают правила безопасности. | Знают и называют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью разученные игры. Объясняют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью правила игры.Называют с направляющей помощью необходимый инвентарь для проведения игры.Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются об изменениях правил в связи с двигательными возможностями, соблюдают правила безопасности. | 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  | 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 (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) при направляющей помощи технику игровых действий и приёмов.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | При организующем контроле организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры сидя, осуществляют судейство.Описывают (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) при направляющей помощи технику малоподвижных игровых действий и приёмов.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | 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 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 | При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя (в том числе при помощи приспособлений и/или ассистента) элементарными умениями в ловле и бросках мяча. | При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Выполняют в положении сидя ловлю, передачу и броски мяча индивидуально, в парах (с учетом двигательных возможностей). Выполняют в положении сидя броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).  | При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. При организующем контроле выполняют ловлю, передачу, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге (с учетом двигательных возможностей). При 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 разныхнародов | Проявляют интерес к национальным видам спорта, с помощью ассистента включаются в национальные праздники в форме пассивной наблюдательной деятельности. | Проявляют интерес к национальным видам спорта, с учетом двигательных возможностей включаются в национальные праздники. | 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, планируют деятельность ассистента.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 соревновательнойдеятельности. | 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 соревновательнойдеятельности. | 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 обувьс учётом погодных условий.Характеризуют способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).Совместно с ассистентом выполняют спуск с гор на санках в условиях игровой деятельности. | При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. правильно выбирают одежду и обувь с учётом погодных условий.Характеризуют с направляющей помощью способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа 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. | При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. правильно выбирают одежду и обувьс учётом погодных условий.Характеризуют с направляющей помощью способы катания насанках с гор (например, сидя и лёжа насанках).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. |
|  |
|  |  |  | 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 учётом правил и требований безопасности.Соблюдают технику безопасности.Излагают (в том числе при помощи средств альтернативной коммуникации) правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.Соблюдают эти правила при выборе лыжного инвентаря.Излагают (в том числе при помощи средств альтернативной коммуникации) правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой. |
|  |  |  | 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. |
|  |
|  |  |
|  |  | 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 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. | 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) (в том числе с помощью ассистента). | Выполняют специальные физические упражнения близкие по характеру движения к технике плавания (имитация плавания брассом; имитация плавания в сочетании с дыхательными упражнениями). |
|  |  | 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. |
|  |  | 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).Осваивают имитацию техники кроль на спине.Осваивают технику плавания брассом.Проплывает (в том числе с использованием плавательных средств учебную дистанцию с учетом двигательных возможностей. | 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. |

**3. Планируемые результаты освоения программы**

В соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья данная программа направлена на достижение обучающимися с НОДА личностных 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.

***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 учёбы 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.

**4. Тематическое планирование**

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

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

**Примерный тематический план (варианты 6.2 – 6.4)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | 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 нарушениям опорно-двигательного аппарата по адаптивной физической культуре**

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

Оценка во 2, 3, 4 классе 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:

* 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 «зачёт – незачёт» включает в себя:

* поурочное оценивание по системе «зачёт – незачёт», которое фиксируется учителем в дневнике обучающегося с НОДА и/ или личных записях учителя;
* тематическое оценивание по системе «зачёт – незачёт», 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 получают 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).

**Условия реализации программы**

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

***Кадровое обеспечение***

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

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

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

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

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

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

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

К — полный комплект (на каждого ученика класса);

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество | Примечания |
| Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образованияПримерные рабочие программы по физической культуре Дидактические карточки | ДДК |  |
| Учебно-методические пособия и рекомендации, в том числе с учетом специфики обучающихся с НОДАЖурнал «Физическая культура в школе»Журнал «Спорт в школе» | ДДД |  |
| *Печатные пособия* |  |  |
| Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения) | Д |  |
| *Технические средства обучения* |  |  |
| Музыкальный центр Мегафон | ДД |  |
| *Экранно-звуковые пособия* |  |  |
| Аудиозаписи | Д |  |
| *Учебно-практическое оборудование* |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная) Стенка гимнастическая Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м)Наклонная ребристая доскаКомплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные КанатПалка гимнастическая Мат гимнастический Коврики: гимнастические, массажныеКеглиОбруч пластиковый детскийФлажки: разметочные с опорой, стартовыеЛента финишнаяЛыжи детские (с креплениями и палками) Сетка для переноса и хранения мячей | ПППППКПККПККПДПП |  |
|  |
| Жилетки игровые с номерамиАптечка | ПД |  |
| *Игры и игрушки* |
| Стол для игры в настольный теннисСетка и ракетки для игры в настольный теннисФутболШахматы (с доской)Шашки (с доской) | ППППП |  |
| *Специальное оборудование* |
| Гимнастические матыТатами для занятий на полуМячи гимнастическиеФитболыМедицинболыУтяжелители Мешки с песком (0.5-2 кг)Эластичные лентыМягкие модули различной формы и размераНапольные брусьяСтеп-платформы Мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный)Вертикализаторы (динамические, коленоупорные)Ходунки, заднеопорные ходунки, тростиОпоры для сидения, приспособления для укладокМетроном (или иной источник ритмичного звука)Оборудование для бассейна (подъемник, подвесная система, инвентарь для плавания) |  |  |

1. Занятия по модулю «Плавание» могут проводиться при участии родителей (законных представителей) обучающихся (подготовка к занятию и сопровождение ребенка в воде). [↑](#footnote-ref-1)