

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Старооскольский городской округ

МБОУ «Центр образования «Академия детства»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей
начальных классов



Филиппова Е.А.

Протокол №01
от «14» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора



Калиш Ю.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "ЦО
"Академия детства"



Наникова М.А.

Приказ №11
от «17» августа 2023 г.



**Рабочая программа начального общего образования
обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата и
умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

(вариант 6.3)

«Адаптивная физическая культура»

Старый Оскол
2023

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 программы 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 «Плавание¹».

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

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.	<i>Теоретический материал осваивается в процессе всех занятий как один из элементов урока</i> С направляющей помощью характеризуют понятие «адаптивная физическая культура», соотносят понятие «адаптивная физическая культура» с уроками (занятиями) АФК.		
История физической культуры	С направляющей помощью поясняют, что физической культурой люди занимались с древности. С направляющей помощью называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и с направляющей помощью называют виды соревнований, в которых они участвуют. С направляющей помощью называют характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.). Приводят примеры из истории спортивных состязаний (в том числе школьных).		

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

Современные Паралимпийские Игры и Специальная Олимпиада	<p>Узнают о проведении Паралимпийских игр и игр Специальной Олимпиады.</p> <p>Узнают и с направляющей помощью объясняют смысл символики Специальной Олимпиады.</p> <p>Узнают и с направляющей помощью характеризуют программы Специальной Олимпиады.</p>		
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	<p>Называют (показывают) части тела человека.</p> <p>С направляющей помощью характеризуют особенности своего развития, двигательных ограничений и особенности основных систем организма.</p> <p>С направляющей и контролирующей помощью выполняют и описывают особенности медицинских рекомендаций для занятий АФК.</p>		
Органы чувств	<p>Осваивают название и с направляющей помощью характеризуют органы чувств.</p> <p>Выполняют при организующем контроле (с учетом медицинских рекомендаций при отсутствии противопоказаний) специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>При направляющей помощи дают ответы на вопросы к рисункам.</p>		
Личная гигиена	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.</p> <p>С направляющей помощью дают ответы на вопросы к рисункам.</p>		
Органы дыхания	<p>Получают представление о работе органов дыхания.</p> <p>Выполняют при организующем контроле и (при отсутствии медицинских противопоказаний) упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).</p>		
Органы пищеварения	<p>Получают представление о работе органов пищеварения.</p> <p>С направляющей помощью объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи.</p>		
Пища и питательные вещества	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.</p> <p>С направляющей помощью дают ответы на вопросы к рисункам.</p>		
Вода и питьевой режим	<p>Усваивают необходимость питьевого режима во время занятий физическими упражнениями и соблюдают при организующем контроле.</p> <p>При направляющей помощи дают ответы на вопросы к рисункам.</p>		
Режим дня	<p>С направляющей помощью характеризуют понятие «режим дня», учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня при организующем контроле.</p> <p>С направляющей помощью определяют назначение утренней зарядки, двигательных минуток (или ортопедических пауз), их роль и значение для здоровья.</p> <p>С направляющей помощью дают ответы на вопросы к рисункам.</p>		
Спортивная одежда и обувь	<p>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.</p> <p>При направляющей помощи дают ответы на вопросы к рисункам.</p>		
Самоконтроль	<p>При организующем контроле учатся правильно оценивать своё самочувствие.</p>		
Комплексы физических	При организующем	При организующем контроле демонстрируют	При организующем контроле демонстрируют

<p>упражнений для утренней зарядки</p>	<p>контроле демонстрируют выполнение с помощью ассистента предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациям и упражнений утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество.</p>	<p>(в том числе с помощью ассистента) выполнение предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество.</p>	<p>выполнение предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество.</p>
<p>Комплексы физкультминутки, ортопедических пауз</p>	<p>При организующем контроле выполняют с помощью ассистента с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. При организующем контроле выполняют с помощью ассистента медицинские рекомендации при организации ортопедических</p>	<p>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.).</p>	<p>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.).</p>

	пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т.д.).		
<p>Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики» Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться.</p>			
<p>Комплексы дыхательной гимнастики*</p> <p>*С учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике.</p>	<p>С направляющей помощью раскрывают значение дыхательной гимнастики. При организующем контроле выполняют дыхательные упражнения в специально подобранном положении (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>С направляющей помощью раскрывают значение дыхательной гимнастики. При организующем контроле выполняют дыхательные упражнения в положении сидя на стуле (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>С направляющей помощью раскрывают значение дыхательной гимнастики. При организующем контроле выполняют дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>
<p>Гимнастика для профилактики нарушений зрения*</p> <p>*С учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям.</p>	<p>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).</p>	<p>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).</p>	<p>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).</p>
<p>Упражнения для формирования правильного положения тела, развития</p>	<p>С направляющей помощью раскрывают значение упражнений для</p>	<p>С направляющей помощью раскрывают значение удержания правильного</p>	<p>С направляющей помощью раскрывают значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения</p>

<p>гибкости и координации движений*</p> <p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>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 порочных положений) для нормализации обратной афферентации и моторики. С помощью ассистента используют технические средства для формирования правильного положения тела</p>	<p>положения тела, 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 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).</p>	<p>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.</p>
--	--	--	--

	<p>(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 разгрузки позвоночника. Удерживают голову (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) в среднем положении в исходном положении стоя в вертикализаторе. При организующем контроле выполняют в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и</p>	<p>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</p>	<p>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.</p>
--	--	--	--

	<p>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.</p> <p>Из исходного положения лёжа на спине (на животе) выполняют переворот на живот (на спину) при помощи ассистента.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>При организующем контроле выполняют упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стоят у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками.</p> <p>Приседают с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). При организующем контроле выполняют упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. При</p>	
--	---	---	--

		<p>организующем контроле выполняют ходьбу с приспособлениями для ходьбы на месте и с продвижением вперед с поднятой головой, выпрямленной осанкой.</p>	
<p>Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах*</p> <p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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.</p>

	<p>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, поднятие и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз из положения сидя в специальном приспособлении (кресле с фиксаторами); выполнять в положении сидя</p>	<p>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</p>	
--	--	---	--

	<p>плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»;</p> <p>выполнять в положении сидя в специальном приспособлении (кресле с удерживающими фиксаторами) «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)).</p> <p>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</p>	<p>предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)); стоя у опоры, покачивают вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».</p> <p>Выполняют в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.); одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лёжа на спине) одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).</p>	
--	---	--	--

	<p>ногой одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).</p>		
<p>Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности*</p> <p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>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 (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>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 (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>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,</p>

		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.).

			<p>При направляющей помощи характеризуют строевые упражнения как совместные действия, необходимые для предупреждения травматизма на уроках АФК.</p> <p>При организующем контроле выполняют повороты на месте направо, налево, кругом. Выполняют строевые команды: «равняйсь», «смирно», «вольно», «направо», «налево», без предъявления требований к технике выполнения.</p>
<p>Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты</p>	Не планируются	Не планируются	<p>С направляющей помощью называют основные виды стоек, упоров, седов и др.</p> <p>При организующем контроле выполняют, без предъявления требований к технике выполнения, разученные стойки, седы, упоры, приседы с учетом индивидуальных двигательных возможностей.</p> <p>При организующем контроле выполняют с учетом индивидуальных двигательных возможностей и без предъявления требований к технике выполнения, фрагменты комбинаций элементов, составленных из 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 вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положении</p>

			лѐжа 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	Выполняют сочетание движений руками (в том числе с помощью ассистента) без предметов и с предметами (дифференцированно)	При организующем контроле выполняют в положении сидя сочетание движений руками без предметов и с предметами (дифференцированно)	При организующем контроле выполняют сочетание движений руками, ходьбы на месте и в движении, маховыми движениями ногой, приседаниями, поворотами, простые

<p>малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (не более 1 кг), обручем, флажками.</p>	<p>о 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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>
---	---	---	---

Модуль «Легкая атлетика»

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

<p>Беговые упражнения</p>	<p>Не планируются</p>	<p>Не планируются</p>	<p>При организующем контроле демонстрируют без предъявления требований к технике выполнения и с учетом особенностей разученные беговые упражнения в</p>
---------------------------	-----------------------	-----------------------	---

			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,	Знают и называют (показывают, в том	Знают и называют (показывают, в том	Знают и называют (показывают, в том числе

<p>инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>
<p>Подвижные игры различной направленности с учетом двигательных особенностей</p>	<p>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</p>	<p>При организующем контроле организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры сидя, осуществляют судейство. Описывают (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) при направляющей помощи технику</p>	<p>При организующем контроле организуют 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.</p>

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

			катящемуся мячу в футболе, остановках мяча ногой, ведении мяча.
Подвижные игры разных народов	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 соревновательной деятельности.	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.	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.

<p>Катание на санках</p>	<p>При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Правильно выбирают одежду и обувь с 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.</p>	<p>При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Правильно выбирают одежду и обувь с 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.</p>	<p>При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. правильно выбирают одежду и обувь с 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.</p>
			<p>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</p>

		<p>учётом правил и требований безопасности. Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Излагают (в том числе при помощи средств альтернативной коммуникации) правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.</p> <p>Соблюдают эти правила при выборе лыжного инвентаря.</p> <p>Излагают (в том числе при помощи средств альтернативной коммуникации) правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.</p>
		<p>Описывают (в том числе при помощи средств альтернативной коммуникации) технику выполнения основной стойки, объясняют, в каких случаях она используется лыжниками.</p> <p>Демонстрируют, с учетом двигательных возможностей технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов при организующем контроле.</p> <p>Демонстрируют с учетом двигательных возможностей технику передвижения на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Демонстрируют с учетом двигательных возможностей технику передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Выполняют при организующем контроле разученный способ</p>

			<p>передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрируют свободную, с учетом двигательных возможностей, технику передвижения на учебной дистанции.</p>
		<p>Выполняют (в том числе с помощью ассистента) упражнения на удержание головы (лежа на спине; лежа на животе, на большом мяче или на специальном валике). Выполняют (в том числе с помощью ассистента) повороты туловища (в положении лежа, сидя, стоя). Выполняют ползание (в том числе с помощью ассистента) на четвереньках с тренировкой подъема головы с учетом двигательных возможностей (с 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</p>	<p>Выполняют упражнения на удержание головы (лежа на спине; лежа на животе, на большом мяче или на специальном валике). Выполняют повороты туловища (в положении лежа, сидя, стоя). Выполняют ползание на четвереньках с тренировкой подъема головы с учетом двигательных возможностей (с опорой на предплечья; с опорой на раскрытую кисть и колени). Выполняют спуск со скамейки на пол из положения сидя, стоя на четвереньках, стоя. Выполняют упражнения на формирование правильного сидения, правильного стояния (руки на опоре). Выполняют с учетом медицинских рекомендаций дыхательные упражнения.</p>

		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.	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

		Проплывает (в том числе с использованием плавательных средств учебную дистанцию с учетом двигательных возможностей).	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	2/	3/	4/	5/
		подготовительный	1	2	3	4
		Количество часов (уроков)				
I. Знания о физической культуре						
1	Понятие адаптивной физической культуры.	В процессе обучения				
2	История физической культуры	В процессе обучения				
3	Современные Паралимпийские игры	В процессе обучения				
4.	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	В процессе обучения				
5.	Органы чувств	В процессе обучения				
6.	Личная гигиена	В процессе обучения				
7.	Мозг и нервная система	В процессе обучения				
8.	Спортивная одежда и обувь	В процессе обучения				
9.	Самоконтроль	В процессе обучения				
II. Способы физкультурной деятельности						
10.	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения				
11.	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения				
12.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения				
III. Физическое совершенствование						
13.	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	Определяется индивидуальным учебным графиком с учетом двигательных возможностей, медицинских показаний и противопоказаний				
14.	Легкая атлетика					
15.	Подвижные игры					
16.	Лыжная подготовка					
17.	Плавание					
Всего часов (уроков) в учебный год		99	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 образования Примерные рабочие программы по физической культуре Дидактические карточки	Д Д К	
Учебно-методические пособия и рекомендации, в том числе с учетом специфики обучающихся с НОДА Журнал «Физическая культура в школе» Журнал «Спорт в школе»	Д Д Д	
<i>Печатные пособия</i>		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
<i>Технические средства обучения</i>		
Музыкальный центр Мегафон	Д Д	
<i>Экранно-звуковые пособия</i>		
Аудиозаписи	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Перекладина гимнастическая (пристеночная) Стенка гимнастическая Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м) Наклонная ребристая доска Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные Канат Палка гимнастическая Мат гимнастический Коврики: гимнастические, массажные Кегли Обруч пластиковый детский Флажки: разметочные с опорой, стартовые Лента финишная Льжи детские (с креплениями и палками) Сетка для переноса и хранения мячей	П П П П П К П К К П К К П Д П П	
Жилетки игровые с номерами Аптечка	П Д	
<i>Игры и игрушки</i>		
Стол для игры в настольный теннис Сетка и ракетки для игры в настольный теннис Футбол Шахматы (с доской)	П П П П	

Шашки (с доской)	П	
<i>Специальное оборудование</i>		
Гимнастические маты Татами для занятий на полу Мячи гимнастические Фитболы Медицинболы Утяжелители Мешки с песком (0.5-2 кг) Эластичные ленты Мягкие модули различной формы и размера Напольные брусья Степ-платформы Мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный) Вертикализаторы (динамические, коленопорные) Ходунки, заднеопорные ходунки, трости Опоры для сидения, приспособления для укладок Метроном (или иной источник ритмичного звука) Оборудование для бассейна (подъемник, подвесная система, инвентарь для плавания)		