

Муниципальное бюджетное общеобразовательное

учреждение городского округа Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 47 имени М.В. Демидовцева»

РАССМОТРЕНО

На заседании предметной кафедры

Здоровья

Протокол № 1

от «26» августа 2025 г.

Заведующий кафедры

/Ростовщикова Е.П./ ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР

/Девяткина О.А./

от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Школа № 47»

/Прокопченко И.В./

Приказ № 263-ОД

От «28» августа 2025 г.

Адаптированная рабочая программа

по предмету

«Физическая культура»

для обучающихся с НОДА

(вариант 6.1)

5-9 классы

Тольятти, 2025г.

№ п/п Содержание Стр.

I. Целевой раздел 4

1.1. Пояснительная записка 4

1.2 Цель и задачи реализации программы 7

1.3 Принципы и подходы к реализации программы 10

1.4 Характеристика психофизического развития обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата 13

III. Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата на уровне основного общего образования 15

3.1 Пояснительная записка 15

- 3.2 Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане 17
- 3.3 Планируемые результаты программы 18
- 3.4 Содержание программы 33
- 3.5 Тематическое планирование 95
- 3.6 Оценка достижений обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата по адаптивной физической культуре 97
- 3.7 Условия реализации программы 104

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Комплект примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата включает примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата на уровне начального общего образования, примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата на уровне основного общего образования и примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата на уровне среднего общего образования.

Согласно своему назначению примерные рабочие программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее – примерные рабочие программы, программы) являются ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА). Они дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с НОДА средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программы разработаны с учетом психофизических особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование».

Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Программы носят компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся, материально – технического обеспечения и др.

В программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с НОДА, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

Программы по АФК для обучающихся с НОДА имеют коррекционную направленность и должны разрабатываться с учетом их особенностей. Данные программы содействуют всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Примерные рабочие программы направлены на содействие социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского и паралимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. Решение этой задачи предполагает формирование у обучающихся навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание волевых качеств в процессе обучения двигательным действиям.

Нормативно-правовую базу разработки Программ для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата составляют:

✎ Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ;

✎ Федеральные государственные образовательные стандарты;

✎ Инструктивно-методические документы Министерства просвещения Российской Федерации и другие регламентирующие акты в области образования.

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на восстановление, укрепление здоровья и наиболее полную реализацию физических возможностей лиц с нарушениями здоровья, в том числе с НОДА. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с НОДА, осознания своих физических возможностей, развития основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма и спортивного самоопределения.

Методика проведения занятий по АФК имеет ряд существенных отличий, которые обусловлены спецификой заболевания обучающихся с НОДА. Концептуальные подходы к построению и содержанию занятий адаптивной физической культурой, специально-методические принципы работы, коррекционная направленность педагогического процесса обусловлены медико-биологическими и психологическими особенностями лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, типичными и специфическими нарушениями двигательной сферы.

Специфика и тяжесть двигательных нарушений в сочетании с особенностями психического развития и речи обучающихся с НОДА определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК. Их удовлетворение обеспечивается следующими специальными образовательными условиями:

✎ обязательное включение в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей и реабилитационной (абилитационной) работы с использованием методов физической культуры;

✎ строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;

✎ индивидуализация образовательного процесса в целом и содержания рабочей программы по АФК;

✎ обеспечение вспомогательными средствами для обучения и облегчения самообслуживания (специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты,

специальный адаптированный спортивный инвентарь, приспособления для застегивания пуговиц и др.);

✂ создание безбарьерной архитектурно-планировочной среды для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

✂ предоставление дифференцированной помощи, в том числе привлечение ассистента (для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями) во время занятий АФК;

✂ создание условий для вербальной и невербальной коммуникации для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи.

1.2. Цель и задачи реализации программы по предмету

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

Задачи реализации программы:

Цель программы конкретизируется решением следующих задач:

✂ обеспечение регулярной физической активности, адекватной состоянию здоровья и соответствующей уровня функциональных возможностей обучающихся;

✂ укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;

✂ обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;

✂ развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

✂ развитие социально-коммуникативных умений;

✂ развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В зависимости от нозологической группы, к которой относятся обучающиеся с НОДА, специфические (коррекционные) задачи дифференцируются. Для обучающихся с ДЦП и сходными заболеваниями, обусловленными органическим поражением центральной нервной системы, в каждое занятие необходимо включать упражнения, на коррекцию пространственных нарушений, развитие мелкой моторики, точности и координации движений, а также спортивные игры по упрощенным правилам.

Для обучающихся с поражениями спинного мозга важно включать в структуру занятий упражнения для профилактики контрактур и трофических нарушений, упражнения для активизации дыхательной мускулатуры.

Для обучающихся с отсутствием или недоразвитием конечностей следует подбирать специальные упражнения, направленные на профилактику вторичных нарушений мышечной и двигательной системы. Перед учителем также стоит задача по овладению обучающимся протезом, стимуляции его использования.

1.3. Принципы и подходы к реализации программы

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

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

Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.

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

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

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

Принцип сотрудничества с семьей.

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

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

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

уроки образовательной направленности, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;

2) уроки коррекционно-развивающей направленности, предназначенные для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;

3) уроки оздоровительной направленности, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

5) уроки спортивной направленности, предназначенные для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в конкретном виде адаптивного спорта;

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

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

Важное значение в коррекционно-развивающей деятельности имеют внеурочные формы АФК. Их цель — удовлетворение потребности обучающихся с НОДА в эмоциональной двигательной активности, игровой деятельности, общении, самореализации. Они определяются уровнем функциональных двигательных возможностей обучающихся, не регламентированы строго по времени, месту проведения, количеству участников, их

возрасту, могут включать лиц с разными двигательными нарушениями, проводиться отдельно или совместно со здоровыми детьми, родителями, добровольными помощниками.

1.4. Характеристика психофизического развития обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Нарушения функций опорно-двигательного аппарата могут носить как врожденный, так и приобретенный характер. Отклонения в развитии у обучающихся с двигательной патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности различных нарушений.

Контингент обучающихся с НОДА крайне неоднороден как в клиническом, так и психолого-педагогическом отношении.

В зависимости от причин и времени действия вредных факторов выделяются следующие виды патологии ОДА:

⌘ заболевания нервной системы: детский церебральный паралич (ДЦП), врожденные пороки развития, текущие неврологические заболевания (миопатия и др.);

⌘ врожденная патология опорно-двигательного аппарата: врожденный вывих бедра, кривошея, косолапость и другие деформации стоп, аномалии развития позвоночника, недоразвитие и дефекты конечностей, артрогрипоз;

⌘ приобретенные заболевания и повреждения ОДА: травматические повреждения головного мозга, спинного мозга и конечностей, полиартрит; заболевания скелета (туберкулез, опухоли костей, остеомиелит); системные заболевания скелета (хондрострофия, рахит).

В соответствии с Международной классификацией болезней (МКБ-10) выделяются следующие заболевания, которые приводят к нарушениям функции опорно-двигательного аппарата:

Последствия воспалительных болезней центральной нервной системы с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

2. Детский церебральный паралич и другие паралитические синдромы с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

3. Полиневропатии и другие поражения периферической нервной системы с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

4. Прогрессирующие мышечные дистрофии и врожденные миопатии с двигательными нарушениями.

5. Спинальная мышечная атрофия с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

6. Врожденные и приобретенные деформации опорно-двигательного аппарата с двигательными нарушениями.

7. Ювенальный ревматоидный артрит с двигательными нарушениями.

8. Артрогрипоз с двигательными нарушениями.

9. Хондродистрофия с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

10. Другие заболевания, приведшие к двигательным нарушениям и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

При всем разнообразии врожденных, рано приобретенных заболеваний и повреждений ОДА у большинства обучающихся наблюдаются сходные проблемы. У всех отмечаются двигательные расстройства (задержка формирования, недоразвитие или утрата двигательных функций), которые могут иметь различную степень выраженности, что позволяет выделить условные подгруппы для проведения занятий в форме уроков АФК:

⌘ Обучающиеся с тяжелой степенью двигательных нарушений – обучающиеся с НОДА не владеют навыками ходьбы, их манипулятивная деятельность ограничена, не могут самостоятельно обслуживать себя.

⌘ Обучающиеся со средней степенью двигательных нарушений – обучающиеся с НОДА владеют ходьбой, но ходят неуверенно, часто с помощью специальных приспособлений (костылей, канадских палочек и т.д.). Имеют нарушения манипулятивной деятельности. Т.е. их самостоятельное передвижение затруднено, навыки самообслуживания развиты не полностью.

⌘ Обучающиеся с легкой степенью двигательных нарушений – обучающиеся с НОДА ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, у них достаточно развита манипулятивная деятельность. Однако у них могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения часто недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики.

При этом необходимо учитывать, что отнесение обучающегося к той или иной подгруппе по тяжести двигательных нарушений носит условный характер и не влечет за собой обязательность проведения групповых занятий.

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

3.1. Пояснительная записка

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее - Программа, Примерная рабочая программа) разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы основного общего образования обучающихся с НОДА.

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

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

✂ формирование потребности в занятиях адаптивной физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

✂ развитие физических способностей, формирование условий для выбора направления адаптивного спорта и самореализации в этой сфере.

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

3.2. Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

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

На изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования отводится в учебном плане 102 часа в год, из расчёта 3 учебных часа в неделю. При реализации в образовательной организации учебного плана, предусматривающего 2 урока в неделю, рекомендуется использовать 3-ий час из части, формируемой участниками образовательных отношений. Общее количество часов адаптивной физической культуры за период освоения основного общего образования - не менее 510 часов за 5 лет обучения и не менее 612 часов за 6 лет обучения.

При проведении уроков АФК рекомендуется деление классов на подгруппы с учетом уровня функциональных двигательных возможностей.

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

3.3. Планируемые результаты программы

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

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

Личностные результаты освоения программы:

✂ готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-паралимпийцев;

- ✂ готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований (в качестве участника или болельщика спортивных соревнований), уважать традиции и принципы современных спортивных игр, олимпийского и паралимпийского движения;
- ✂ готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- ✂ готовность адекватно оценивать собственные возможности и ограничения здоровья, своё поведение и поступки во время занятий адаптивной физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по адаптивному спорту;
- ✂ готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
- ✂ стремление к возможному физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде адаптивного спорта;
- ✂ готовность участвовать в занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным спортом с учетом медицинских рекомендаций и ограничения здоровья;
- ✂ осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий адаптивной физической культурой, адаптивным спортом;
- ✂ осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека (в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- ✂ способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоционального напряжения, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- ✂ готовность соблюдать правила безопасности и следовать медицинским рекомендациям во время занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия при организации мест занятий, выборе спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- ✂ сформированность умения самостоятельно и (или) с ассистентом, безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;
- ✂ сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми и сверстниками по вопросам медицинского и технического сопровождения;
- ✂ сформированность умения обращаться с просьбой к окружающим, особенно в ситуации, когда обучающийся с НОДА лишен возможности себя самостоятельно обслуживать, корректно выразить отказ или благодарность, использовать разные варианты коммуникации для решения какой-либо проблемной ситуации;
- ✂ освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках адаптивной физической культуры, в игровой и соревновательной деятельности;

✂ повышение компетентности в организации самостоятельных занятий адаптивной физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей, особенностей заболевания;

✂ формирование представлений об основных понятиях и терминах адаптивного физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты освоения программы:

Познавательные УУД:

✂ проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр и Паралимпийских игр, выявлять их общность и различия;

✂ осмысливать Паралимпийскую хартию как основополагающий документ современного паралимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

✂ анализировать влияние занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

✂ устанавливать причинно-следственную связь между режимом дня и изменениями показателей работоспособности;

✂ устанавливать связь негативного влияния несоблюдения ортопедических и других врачебных рекомендаций на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений;

✂ устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

✂ устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения, отсутствием медицинских противопоказаний к его выполнению и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

✂ устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Коммуникативные УУД:

✂ выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о технике выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий адаптивной физической и технической подготовкой;

✂ вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов с учетом нозологии и тяжести собственного заболевания, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по внешним признакам утомления;

✂ описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;

✂ изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, учитывать особенности исполнения упражнения при различных нозологиях

НОДА, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Регулятивные УУД:

✂ составлять и выполнять индивидуальные комплексы корригирующих и профилактических физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

✂ активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

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

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

Предметные результаты освоения программы

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

Модуль Предметные результаты

Для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений Для обучающихся со средней степенью двигательных нарушений Для обучающихся с легкой степенью двигательных нарушений

Модуль «Знания о физической культуре» Предметные результаты изучения модуля должны отражать:

✂ понимание роли адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в современном обществе, значение физической активности для здорового образа жизни человека, в том числе имеющего ограничения здоровья;

✂ истории развития видов спорта, в том числе адаптивного спорта;

✂ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

✂ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных, корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности, особенности здоровья и медицинские рекомендации, состояние здоровья в текущий момент и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов адаптивного спорта и/или адаптивной физкультуры; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на коррекционно-компенсаторную работу, развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

✂ знания о требованиях техники безопасности при занятиях адаптивным спортом, на уроках АФК.

Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики» Предметные результаты:

- обучающийся с НОДА владеет сведениями о строении и функциях организма человека; овладел системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоил умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- выполняет комплекс пассивной и (или) пассивно-активной гимнастики (корригирующей), в том числе с помощью ассистента;

- осознанно использует (в том числе с помощью ассистента) специальных укладок и (или) ношения (пребывания) в других специальных приспособлений (воротник Шанца, корсеты, ортезы и т.д.) для коррекции патологических поз;

- выполняет упражнения дыхательной гимнастики (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Предметные результаты:

- обучающийся с НОДА владеет сведениями о строении и функциях организма человека; овладел системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоил умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобрел опыт организации самостоятельных систематических занятий адаптивной физической культурой с соблюдением медицинских рекомендаций, правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- выполняет комплекс упражнений и комбинации (в положении сидя) (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций);

- выполняет отдельные упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций);

- выбирает для самостоятельных занятий современные фитнес – программы (на уроке АФК), с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья. Предметные результаты:

- обучающийся с НОДА владеет сведениями о строении и функциях организма человека; овладел системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоил умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учётом индивидуальных возможностей и

особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобрел опыт организации самостоятельных систематических занятий адаптивной физической культурой с соблюдением медицинских рекомендаций, правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- выполняет строевые действия в шеренге и колонне;
- выполняет комплекс упражнений и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций);
- выполняет отдельные упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций);
- выполняет упражнения в равновесии (специально подобранные упражнения с учетом нарушения и медицинских рекомендаций);
- преодолевает полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций);
- выбирает для самостоятельных занятий современные фитнес – программы (на уроке АФК), с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Модуль «Легкая атлетика»

Предметные результаты:

- умеет переносить центр тяжести с одной ноги на другую, используя различные опоры (согласно медицинским рекомендациям), в том числе при помощи ассистента;
- умеет использовать вертикализатор (с помощью ассистента);
- выполняет (в том числе в форме активно-пассивной деятельности) упражнения по развитию сенсорного восприятия пространства: качание на платформе в положении лежа, в положении сидя (в том числе, используя различные опоры для сидения);
- освоил (в том числе активно-пассивной деятельности) механизм ползания (по-пластунски, на четвереньках, сидя – исходя из особенностей патологии двигательной сферы).

Предметные результаты:

- использует (самостоятельно и/или с помощью ассистента) тренажеры (степпер; гребной тренажер, велотренажер, беговая дорожка в разрешенном темпе и углом подъема);
- может, используя возможности передвижения, преодолевать обозначенные учителем расстояния, в том числе в соревновательной форме (кто большую дистанцию пройдет; гонки на колясках (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей) и т.п.);
- выполняет метание малого меча на дальность из положения сидя;
- освоил (в том числе с помощью ассистента) пересаживание из коляски на стул, скамейку и т.д.; умение самостоятельно оставлять и брать предметы для помощи при ходьбе (индивидуально в зависимости от использования). Предметные результаты:
- соблюдает правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- выполняет бег на короткие, средние и длинные дистанции (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций);

- выполняет прыжки в длину и высоту (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и характера имеющихся нарушений);
- выполняет метания малого мяча на дальность;
- преодолевает препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей).

Модуль «Спортивные игры»

Предметные результаты:

- знает правила и особенности организации спортивных игр (в том числе специальных для людей с НОДА: бочча, следж-хоккей, волейбол сидя, баскетбол на колясках и т.п.);
- освоил возможные манипуляции с предметами для подвижных и спортивных игр (самостоятельно или с помощью педагога): удержание различных мячей двумя руками, толкание мячей от себя двумя руками и/или ногами;
- освоил доступные упражнения с предметами для подвижных и спортивных игр.

Предметные результаты:

- знает правила и особенности организации спортивных игр (в том числе специальных для людей с НОДА: бочча, следж-хоккей, волейбол сидя, баскетбол на колясках и т.п.);
- соблюдает правила безопасности при занятиях спортивными играми;
- выполняет технические элементы игровых видов спорта (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций): ловлю, передачи, ведение, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча, применяет их в игровой и соревновательной деятельности;
- осуществляет судейство соревнований в избранном виде спорта. Предметные результаты:
- знает правила и особенности организации спортивных игр (в том числе специальных для людей с НОДА: бочча, следж-хоккей, волейбол сидя, баскетбол на колясках и т.п.);
- соблюдает правила безопасности при занятиях спортивными играми;
- выполняет технические элементы игровых видов спорта (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций): ловлю, передачи, ведение, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча, применяет их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполняет (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяет их в игровой и соревновательной деятельности;
- осуществляет судейство соревнований в избранном виде спорта.

Модуль «Лыжная подготовка»

Не планируется Не планируется Предметные результаты:

- соблюдает правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;

- выполняет (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) передвижение на лыжах доступным способом;
- выполняет (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технические элементы лыжного спорта без предъявления к качеству выполнения): спуски, подъемы, повороты доступным способом.

Модуль «Плавание»

Предметные результаты:

- соблюдает правила безопасности в бассейне, при выполнении плавательных упражнений;
- выполняет (с помощью ассистента) удержание в воде (в том числе, используя плавательные средства);
- при помощи ассистента принять вертикальное положение тела в воде;
- выполняет доступные упражнения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций): при поддержке ассистента может выполнить «шагающие» движения при вертикальном положении тела в воде; скольжение по воде; повороты в воде; поднимание рук и ног в воде и т.п..

Предметные результаты:

- соблюдает правила безопасности в бассейне, при выполнении плавательных упражнений;
- выполняет доступные упражнения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполняет (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технические элементы плавания в согласовании с дыханием;
- проплывает учебную дистанцию вольным стилем. Предметные результаты:
- соблюдает правила безопасности в бассейне, при выполнении плавательных упражнений;
- выполняет прыжки в воду (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполняет повороты кувырком, маятником (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- ныряет в длину и глубину;
- выполняет (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технические элементы плавания в согласовании с дыханием;
- проплывает учебную дистанцию вольным стилем.

3.4. Содержание программы

Содержание программы распределяется по модулям:

- ⌘ Модуль «Знания о физической культуре»;
- ⌘ Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;

- ⌘ Модуль «Легкая атлетика»;
- ⌘ Модуль «Спортивные игры»;
- ⌘ Модуль «Лыжная подготовка»;
- ⌘ Модуль «Плавание».

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

Тема, содержание Характеристика содержания и видов деятельности обучающихся с НОДА

Для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений Для обучающихся со средней степенью двигательных нарушений Для обучающихся с легкой степенью двигательных нарушений

Модуль «Знания о физической культуре»

История физической культуры и адаптивной физической культуры.

Теоретический материал осваивается в процессе всех занятий как один из элементов урока
5 класс

Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.

Характеризуют особенности адаптивной физической культуры.

Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.

Определяют цель становления Паралимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, особенности и отличия от соревнований Олимпийских игр.

Объясняют, чем знаменателен период развития Паралимпийского движения в России, называют известных паралимпийцев России.

Характеризуют виды спорта, входящие в программу Паралимпийских игр, правила соревнований и особенности участия.

Характеризуют соревнования, проводимые в рамках развития адаптивной физической культуры.

6 класс

Характеризуют основные причины возрождения Олимпийских игр.

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

Знают происхождение термина «паралимпийский». Называют основные цели Паралимпийских игр и раскрывают их гуманистическую направленность.

Объясняют смысл девиза, символики и ритуалов современных Паралимпийских игр.

Знают об успехах современных спортсменов – участников Паралимпийских игр.

7 класс

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

Характеризуют успехи отечественных спортсменов до распада СССР.

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

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

8 класс

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

9 класс и 10 класс в случае пролонгации срока обучения

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

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

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

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

Соблюдают технику безопасности, правильно комплектуют и готовят снаряжение, выбирают одежду и обувь в соответствии с медицинскими и гигиеническими требованиями.

Умеют при помощи взрослых организовывать походный бивак, разводить костёр, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака.

Физическая культура человека (в том числе адаптивная)

5 класс

Определяют согласно регулярным антропометрическим данным изменения своего физического развития, учитывают особенности заболевания при прогнозировании физического развития.

Включаются в гимнастику (в том числе пассивную).

Используют доступные упражнения для укрепления здоровых мышц и корригирующие упражнения для поддержания мышечного тонуса при нарушениях ОДА (согласно медицинским рекомендациям).

Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма. Контролируют особенности своего физического развития, регулярно контролируя длину своего тела, массу тела.

Используют доступные упражнения для укрепления здоровых мышц и корректирующие упражнения, упражнения для поддержания мышечного тонуса при нарушениях ОДА (согласно медицинским рекомендациям).

Соблюдают ортопедический режим.

Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления сопутствующих заболеваний.

Составляют личный план физического самовоспитания.

Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма. Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.

Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.

Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.

Соблюдают ортопедический режим.

Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.

Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и регуляции основными системами организма. Используют в домашних занятиях упражнения по коррекции имеющихся двигательных нарушений.

Составляют личный план физического самовоспитания.

Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, его рост и развитие.

6 класс

Определяют положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой и возможность использования в укреплении здоровья для спортсменов с НОДА.

Соблюдают медицинские рекомендации с учетом особенностей заболевания, правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур.

7 класс

Раскрывают понятие «двигательные действия», знают и могут уточнить патологические особенности двигательных умений, опираясь на специфику собственного заболевания.

Характеризуют качества личности, приводят примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности.

Могут объяснить необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте.

8 класс

Определяют цель, задачи и основное содержание занятий адаптивной физкультурой с учетом медицинских рекомендаций и особенностей заболевания.

Выделяют основные формы занятий оздоровительной и адаптивной физической культурой, определяют их целевое назначение, место и время в режиме

учебного дня и учебной недели, необходимость присутствия и подготовленность ассистента. Определяют цель, задачи и основное содержание занятий адаптивной физкультурой с учетом медицинских рекомендаций и особенностей заболевания.

Выделяют основные формы занятий оздоровительной адаптивной физической культурой, определяют их целевое назначение, место и время в режиме

учебного дня и учебной недели, необходимость помощи ассистента. Определяют цель, задачи и основное содержание занятий адаптивной физкультурой с учетом медицинских рекомендаций и особенностей заболевания.

Выделяют основные формы занятий оздоровительной адаптивной физической культурой, определяют их целевое назначение, место и время в режиме

учебного дня и учебной недели.

9 и 10 класс в случае пролонгации срока обучения

Характеризуют основные компоненты здоровья, раскрывают понятие «здоровье», «особенности здоровья людей с НОДА».

Приводят примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий адаптивной физической культурой.

Раскрывают понятие «здоровый образ жизни».

Раскрывают понятие «рациональное питание». Могут охарактеризовать режим питания.

Выделяют виды физической подготовки.

Объясняют роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры.

Характеризуют положительное влияние процедур массажа на

восстановление организма, на деятельность основных систем организма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.).

Демонстрируют технику выполнения основных приёмов массажа.

Организация самостоятельных занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой
5 класс

Выполняют специальные подобранные комплексы упражнений утренней гимнастики.

Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий и/ или занятий с ассистентом, составляют комплексы физических

упражнений оздоровительной, тренирующей и

корректирующей направленности; приобретают

умение подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей, ограничений здоровья.

Организуют с помощью родителей специальные приспособления и инвентарь для возможных самостоятельных (или с помощью ассистента) двигательных упражнений в домашних условиях.

Разучивают и выполняют доступные комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних

условиях (в том числе с помощью ассистента) для профилактики контрактур).

Соблюдают основные гигиенические правила (в том числе с помощью ассистента).

Выбирают режим правильного питания в зависимости от особенностей питания и характера мышечной деятельности.

Выполняют основные правила организации распорядка дня (в том числе с помощью ассистента используют специальные профилактические средства: приспособления для укладки, опоры для сидения, вертикализатор и т.д.). Выполняют подобранные комплексы упражнений утренней

гимнастики.

Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных

занятий, составляют комплексы доступных физических

упражнений оздоровительной, тренирующей и

корректирующей направленности, приобретают

умение подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей, ограничений здоровья.

Оборудуют с помощью родителей место для

самостоятельных занятий адаптивной физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.

Разучивают и выполняют доступные комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних

условиях.

Соблюдают основные гигиенические правила.

Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.

Выполняют основные правила организации распорядка дня.

Объясняют роль и значение занятий адаптивной физической

культурой в профилактике вредных привычек.

Составляют и выполняют доступные комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. Выполняют подобранные комплексы упражнений утренней гимнастики.

Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных

занятий, составляют комплексы физических

упражнений оздоровительной, тренирующей и
корректирующей направленности, приобретают
умение подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и
возможностей, ограничений здоровья.

Оборудуют с помощью родителей место для
самостоятельных занятий адаптивной физкультурой в домашних условиях и приобретают
спортивный инвентарь.

Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних
условиях.

Соблюдают основные гигиенические правила.

Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной
деятельности.

Выполняют основные правила организации распорядка дня.

Объясняют роль и значение занятий адаптивной физической
культурой в профилактике вредных привычек.

Составляют и выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и
перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и
учебной деятельности.

6 класс

Измеряют и оформляют при помощи ассистента результаты измерения показателей
физического развития.

Определяют особенности собственного развития и особенности, связанные с течением
заболевания. Умеют проводить анализ приобретенных достижений в результате регулярных
занятий АФК.

Регистрируют показатели частоты сердечных сокращений в момент занятий АФК и после
выполнения упражнений.

Пользуются показателями частоты сердечных сокращений для выбора величины
физической нагрузки (с учетом медицинских рекомендаций и особенностей заболевания).

Определяют состояние организма
по внешним признакам в процессе
самостоятельных занятий АФК.

Характеризуют основные показатели физической нагрузки с учетом индивидуальных
медицинских рекомендаций и дозируют её величину в соответствии с
этими рекомендациями и особенностями заболевания.

Раскрывают основные правила развития физических качеств у людей с НОДА и
руководствуются ими при планировании

занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой. Измеряют (с помощью) и
оформляют результаты измерения показателей физического развития.

Определяют особенности собственного развития и особенности, связанные с течением заболевания. Умеют проводить анализ приобретенных достижений в результате регулярных занятий АФК.

Регистрируют показатели частоты сердечных сокращений в момент занятий АФК и после выполнения упражнений.

Пользуются показателями частоты сердечных сокращений для выбора величины физической нагрузки (с учетом медицинских рекомендаций и особенностей заболевания).

Определяют состояние организма

по внешним признакам в процессе

самостоятельных занятий АФК.

Характеризуют основные показатели физической нагрузки с учетом индивидуальных медицинских рекомендаций и дозируют её величину в соответствии с

этими рекомендациями и особенностями заболевания.

Раскрывают основные правила развития физических качеств у людей с НОДА и руководствуются ими при планировании

занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой. Измеряют и оформляют результаты измерения показателей физического развития.

Определяют особенности собственного развития и особенности, связанные с течением заболевания. Умеют проводить анализ приобретенных достижений в результате регулярных занятий АФК.

Регистрируют показатели частоты сердечных сокращений в момент занятий АФК и после выполнения упражнений.

Пользуются показателями частоты сердечных сокращений для выбора величины физической нагрузки (с учетом медицинских рекомендаций и особенностей заболевания).

Определяют состояние организма

по внешним признакам в процессе

самостоятельных занятий АФК.

Характеризуют основные показатели физической нагрузки с учетом индивидуальных медицинских рекомендаций и дозируют её величину в соответствии с

этими рекомендациями и особенностями заболевания.

Раскрывают основные правила развития физических качеств у людей с НОДА и руководствуются ими при планировании

занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой.

7 класс

Могут организовывать и самостоятельно и/ или с помощью ассистента проводить досуг с использованием занятий адаптивной физической культурой.

Определяют общее состояние организма в разные временные периоды и оценивают его посредством сравнения с ранее полученными результатами (динамику формирования

двигательных навыков). Могут организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием занятий адаптивной физической культурой.

Определяют общее состояние организма в разные временные периоды и оценивают его посредством сравнения с ранее полученными результатами (динамику формирования двигательных навыков). Могут организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием занятий адаптивной физической культурой.

Определяют общее состояние организма в разные временные периоды и оценивают его посредством сравнения с ранее полученными результатами (динамику формирования двигательных навыков).

8 класс

Определяют цель и назначение спортивной подготовки при занятиях адаптивным спортом.

Составляют совместно с педагогом планы-конспекты адаптивных занятий в системе спортивной подготовки.

Определяют влияние тренировочных занятий на организм.

Раскрывают понятие «индивидуальные особенности» (в том числе индивидуальные двигательные особенности), выделяют

факторы и причины их появления.

Характеризуют зависимость режимов нагрузки от задач и содержания занятий адаптивной физической культурой.

Соблюдают рекомендованную дозировку нагрузки в зависимости от особенностей заболевания и медицинских рекомендаций. Определяют цель и назначение спортивной подготовки при занятиях адаптивным спортом.

Составляют совместно с педагогом планы-конспекты адаптивных занятий в системе спортивной подготовки.

Определяют влияние тренировочных занятий на организм.

Раскрывают понятие «индивидуальные особенности» (в том числе индивидуальные двигательные особенности), выделяют

факторы и причины их появления.

Характеризуют зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных адаптивных занятий.

Соблюдают рекомендованную дозировку нагрузки в зависимости от особенностей заболевания и медицинских рекомендаций, используют знания о динамике ЧСС в тренировочном цикле. Определяют цель и назначение спортивной подготовки при занятиях адаптивным спортом.

Составляют совместно с педагогом планы-конспекты адаптивных занятий в системе спортивной подготовки.

Определяют влияние тренировочных занятий на организм.

Раскрывают понятие «индивидуальные особенности» (в том числе индивидуальные двигательные особенности), выделяют

факторы и причины их появления.

Характеризуют зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных адаптивных занятий.

Определяют и соблюдают рекомендованную дозировку нагрузки в зависимости от особенностей заболевания и медицинских рекомендаций, используют знания о динамике ЧСС в тренировочном цикле.

9 (10) класс

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

Составляют комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом специфики заболевания и медицинских рекомендаций.

Подбирают их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности, медицинских рекомендаций и включают в самостоятельные занятия адаптивной физической культурой.

Раскрывают понятие «функциональные резервы организма».

Измеряют с помощью ассистента резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб.

Оценивают и характеризуют

индивидуальные результаты.

Составляют комплексы упражнений и подбирают их дозировку исходя из индивидуального самочувствия, показателей работоспособности, особенностей заболевания и медицинских рекомендаций.

Выполняют комплексы упражнений оздоровительной физической культуры. Составляют комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом специфики заболевания и медицинских рекомендаций.

Подбирают их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности, медицинских рекомендаций и включают в самостоятельные занятия адаптивной физической культурой.

Раскрывают понятие «функциональные резервы организма».

Измеряют (в том числе с помощью ассистента) резервные возможности организма с помощью различных

функциональных проб.

Оценивают и характеризуют

индивидуальные результаты.

Составляют комплексы упражнений и подбирают их дозировку исходя из индивидуального самочувствия,

показателей физической и умственной работоспособности, особенностей заболевания и медицинских рекомендаций.

Выполняют комплексы упражнений оздоровительной физической культуры.

Владеют организаторскими и судейскими навыками при организации спортивных соревнований и спортивных игр. Составляют комплексы упражнений для развития

основных физических качеств с учетом специфики заболевания и медицинских рекомендаций.

Подбирают их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности, медицинских рекомендаций и включают в самостоятельные занятия адаптивной физической культурой.

Раскрывают понятие «функциональные резервы организма».

Измеряют резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб.

Оценивают и характеризуют индивидуальные результаты.

Составляют комплексы упражнений и подбирают их дозировку исходя из индивидуального самочувствия,

показателей физической и умственной работоспособности, особенностей заболевания и медицинских рекомендаций.

Выполняют комплексы упражнений оздоровительной физической культуры.

Владеют организаторскими и судейскими навыками при организации спортивных соревнований и спортивных игр.

Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»

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

Комплексы дыхательной гимнастики ❁

❁С учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике. Раскрывать значение дыхательной гимнастики.

Выполнять дыхательные упражнения в специально подобранном положении (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Раскрывать значение дыхательной гимнастики.

Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Раскрывать значение дыхательной гимнастики.

Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и

в основной стойке (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций.)

Гимнастика для профилактики нарушений

зрения ❁

❁С учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям. Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз.

Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз.

Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз.

Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Упражнения

для формирования правильного положения тела,
развития гибкости и координации движений

Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА. Раскрывают значение упражнений для формирования правильного положения тела, развития

гибкости и координации движений для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.

С помощью ассистента принимают правильные положения тела и отдельных его частей (укладки и фиксация определенных способов сидения, стояния,

применяемых для тренировки в сохранении правильных положений тела – сохранение в течение определенного времени фиксированной позы в процессе исправления порочных положений)

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.).

Принимать правильную осанку сидя (в том числе используя специальные приспособления), стоя в вертикализаторе (или с помощью ассистента) и сохранять эту позу в течение заданного времени (до 10сек). Выполнять 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.

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). Раскрывают значение удержания правильного положения тела, развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности

мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.

Раскрывают значение развития

координации движений.

Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом режиме с использованием рекомендованных технических средств передвижения.

Выполняют приседание на всей ступне, стоя у опоры, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, стоя у опоры.

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).

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 1 м.

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. 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). Выполняют упражнения у

гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Выполняют ходьбу с приспособлениями для ходьбы на месте и с продвижением вперед

с поднятой головой, выпрямленной осанкой. Раскрывают значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности

мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.

Раскрывают значение развития координации движений.

Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме.

Сохраняют правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам).

Выполняют (дифференцированно в зависимости от 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 1 м.

Принимают правильную осанку сидя, сидя.

Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах

Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА. Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.

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.

Выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента движения головой в разных направлениях, одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.

Выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента в различных положениях (лежа на спине, на боку, сидя с использованием оборудования и т.д.) поочередное сгибание и разгибание рук, поднятие и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз из положения сидя в специальном приспособлении (кресле с фиксаторами); выполнять в положении сидя плавные 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).

Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.

Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений

в суставах верхних и нижних конечностей (по возможности).

Стоя у опоры, выполняют движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.

Выполняют 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, приседать 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).

Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.

Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений

в суставах верхних и нижних конечностей.

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. 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). 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). 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 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.

Выполняют с помощью ассистента упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т.п.) мячом в положении лежа и в положении сидя (по возможности). Выполняют поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него, поочередное сгибание и разгибание пальцев рук.

Выполняют упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т.п.) мячом в положении сидя. Выполняют различные виды схватов кисти: шаровидный, цилиндрический, крючковидный, межпальцевой и оппозиционный.

Прикладные упражнения Не планируются Не планируются Выполняют повороты на месте направо, налево, кругом. Выполняют

строевые команды: «равняйся», «смирно», «вольно», «направо», «налево».

Гимнастика с основами акробатики Рассказывают об истории становления и развития гимнастики и акробатики.

Раскрывают значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.

Выполняют пассивные и/или пассивно-активные упражнения на батуте (в положении лежа или сидя): качание ассистентом с различной интенсивностью (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Рассказывают об истории становления и развития гимнастики и акробатики.

Раскрывают значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.

Описывают технику выполнения кувырка вперёд в группировке.

Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки.

Выполняют пассивно-активные упражнения на батуте (в положении лежа или сидя): качание ассистентом с различной интенсивностью (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Рассказывают об истории становления и развития гимнастики и акробатики.

Раскрывают значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.

Описывают технику выполнения кувырка вперёд в группировке.

Выполняют кувырок вперёд в группировке (при отсутствии медицинских противопоказаний).

Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их.

Выполняют упражнения на батуте (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Общеразвивающие упражнения (в том числе с предметами) Описывать технику двигательных

действий общеразвивающих упражнений.

Выполняют сочетание движений руками (в том числе с помощью ассистента) без предметов и с предметами

(дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Выполняют двигательные действия под музыкальное сопровождение.

Выполняют (в том числе с помощью ассистента) переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Описывать технику двигательных

действий общеразвивающих упражнений.

Выполняют сочетание движений руками

без предметов и с предметами

(дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.

Подбрасывают и ловят в положении сидя гимнастическую палку, изменяя хват. Выполняют в положении сидя балансирование гимнастической

палки, стоя на одном месте.

Выполняют переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Описывать технику двигательных

действий общеразвивающих упражнений.

Выполняют сочетание движений руками, ходьбы

на месте и в движении, маховыми движениями ног, приседаниями, поворотами, простые гимнастические связки без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.

Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, изменяя хват. Выполняют балансирование гимнастической

палки, стоя на одном месте. Удерживая палку перед собой (на

лопатках, за спиной), изменяют исходное положение, например: присесть, опуститься на колени, сесть и подняться в основную стойку, не выпуская палку из рук и не меняя хвата.

Выполняют переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.

Выполняют ведение большого мяча, удары мяча об пол перед собой, прокатывание мяча, броски вперед, в

сторону с дозированными усилиями.

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 Описывают технику бега на длинные дистанции,.

Демонстрируют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику бега на длинные дистанции.

Описывают технику бега на короткие дистанции.

Демонстрируют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.

Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют

грубые ошибки и исправляют их.

Отбирают и выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) легкоатлетические упражнения, направленно

воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений.

Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют её отличие от техники спринтерского бега,

анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы

их исправления

Описывают технику передачи эстафетной палочки, анализируют правильность её выполнения, находят

ошибки и способы их исправления.

Демонстрируют технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности.

Выполняют бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в

условиях соревновательной деятельности.

Упражнения в метании

малого мяча Описывают технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.

Удерживают и (по возможности) кидают мяч из удобного специально подобранного положения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Описывают технику метания малого мяча с места в вертикальную

неподвижную мишень.

Демонстрируют (из положения сидя, дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику метания малого мяча из положения сидя в вертикальную

мишень.

Отбирают и выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения, улучшающие технику метания

малого мяча на точность.

Анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.

Описывают технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализируют правильность её выполнения, находят

ошибки и способы их исправления.

Демонстрируют технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной

деятельности (на максимальный результат)

Выполняют описание техники метания малого мяча по летящему большому

мячу, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления.

Метают малый мяч точно в летящий большой мяч.

Выполняют подводящие упражнения для самостоятельного освоения.

Планируют индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность. Описывают технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.

Демонстрируют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику метания малого мяча с места в вертикальную

мишень.

Отбирают и выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения, улучшающие технику метания

малого мяча на точность.

Метать малый мяч точно в движущуюся мишень.

Описывают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.

Демонстрируют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Описывают технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления.

Демонстрируют технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат).

Выполняют описание техники метания малого мяча по летящему большому мячу, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления.

Метают малый мяч точно в летящий большой мяч.

Выполняют подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча.

Планируют индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность.

Модуль «Спортивные игры»

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

Баскетбол (баскетбол на колясках)

Предъявляют знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.

Предъявляют знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.

Предъявляют знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.

Выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) и /или удержание мяча двумя руками и отпускание мяча (бросание) (в том числе с помощью ассистента) в форме пассивной деятельности. Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди,

анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди,

анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Предъявляют технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Ведение мяча Не планируется

Описывают технику ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.

Выполняют отбивание мяча в положении сидя, принимают участие в эстафетах (используя положение сидя), (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Описывают технику ведения баскетбольного мяча, анализируют

правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.

Выполняют ведение мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты), (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Бросок мяча двумя руками от груди ❁

❁ При организации обучения игры в баскетбол на колясках коляски должны соответствовать специальным спортивным требованиям.

Не планируется Описывают технику броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.

Выполняют из положения сидя бросок мяча двумя руками и/или одной рукой от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Демонстрируют технику ведения мяча (сидя на коляске), используют ведение мяча с изменением направления движения в игровой деятельности.

Демонстрируют из положения сидя технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками в условиях игровой деятельности.

Описывают технику передачи мяча освоенными способами, анализируют правильность её исполнения, находят ошибки и способы их исправления.

Характеризуют особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.

Используют передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности.

Совершенствуют технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности.

Находят ошибки у одноклассников и предлагают способы их устранения.

Используют игру в баскетбол на колясках как средство организации активного отдыха и досуга.

Выполняют правила игры в баскетбол на колясках в процессе учебной соревновательной деятельности.

Взаимодействуют с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделируют технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.

Проявляют дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.

Взаимодействуют с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.

Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры. Описывают технику броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.

Выполняют бросок мяча двумя руками и/или одной рукой от груди (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Описывают технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрируют её в процессе игровой деятельности.

Демонстрируют технику ведения мяча, используют ведение мяча с изменением направления движения в игровой деятельности.

Демонстрируют технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками в условиях игровой деятельности.

Описывают технику передачи мяча

освоенными способами, анализируют правильность её исполнения, находят ошибки и способы их исправления.

Характеризуют особенности самостоятельного освоения техники

передач в процессе самостоятельных занятий.

Используют передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности.

Совершенствуют технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности.

Находят ошибки у одноклассников и предлагают способы их устранения.

Используют игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.

Выполняют правила игры в баскетбол в процессе учебной соревновательной деятельности.

Взаимодействуют с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделируют технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.

Проявляют дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.

Взаимодействуют с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.

Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.

Волейбол (волейбол сидя)

Предъявляют знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Предъявляют знания правил и особенностей организации игры в волейбол сидя.

Футбол

Предъявляют знания по истории становления и развития футбола

как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.

Бочча

История и развитие игры бочча Предъявляют знания по истории становления и развития бочча как паралимпийского вида спорта.

Предъявляют знания по истории становления и развития бочча как паралимпийского вида спорта.

Предъявляют знания по истории становления и развития бочча как паралимпийского вида спорта.

Правила игры бочча Демонстрируют знание правил игры.

Знают основную терминологию игры, характеризуют основные игровые действия, разрешенные правилами игры.

Предъявляют правила и обязанности игроков. Определяют роль капитана команды, его права и обязанности. Характеризуют значение спортивных соревнований. Характеризуют особенности организации и проведения соревнований по бочча, виды соревнований. Характеризуют индивидуальные, парные и командные зачеты.

Называют оборудование для игры бочча: мячи для бочча, измеряющее устройство, табло, таймер, контейнер, красный/синий цветной индикатор, корт. Демонстрируют знание правил игры.

Знают основную терминологию игры, характеризуют основные игровые действия, разрешенные правилами игры.

Предъявляют правила и обязанности игроков. Определяют роль капитана команды, его права и обязанности. Характеризуют значение спортивных соревнований. Характеризуют особенности организации и проведения соревнований по бочча, виды соревнований. Характеризуют матчи по дисциплинам.

Называют оборудование для игры бочча: мячи для бочча, измеряющее устройство, табло, таймер, контейнер, красный/синий цветной индикатор, корт. Демонстрируют знание правил игры.

Знают основную терминологию игры, характеризуют основные игровые действия, разрешенные правилами игры.

Предъявляют правила и обязанности игроков. Определяют роль капитана команды, его права и обязанности. Характеризуют значение спортивных соревнований. Характеризуют особенности организации и проведения соревнований по бочча, виды соревнований. Характеризуют матчи по дисциплинам.

Называют оборудование для игры бочча: мячи для бочча, измеряющее устройство, табло, таймер, контейнер, красный/синий цветной индикатор, корт.

Техника безопасности Характеризуют требования к одежде и правила поведения в игре. Характеризуют требования к одежде и правила поведения в игре. Характеризуют требования к одежде и правила поведения в игре.

Техническая подготовка Знают исходное положение, в котором должен стоять игрок.

Принимают различные исходные положения, удерживая мяч в руках.

Выполняют упражнение: хват, захват, знают и выполняют способы держания шара.

Катают шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват.

Выполняют бросание мяча рукой (при двустороннем захвате и действием толчка от груди, с использованием маятникового раскачивания или другим способом с использованием силы тяжести при выпуске, таким как дартс/сверху или бросок от груди). Знают исходное положение, в котором должен стоять игрок.

Принимают различные исходные положения, удерживая мяч в руках.

Выполняют упражнение: хват, захват, знают и выполняет способы держания шара.

Катают шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват.

Выполняют бросание мяча рукой или ногой (при двустороннем захвате и действием толчка от груди, с использованием маятникового раскачивания или другим способом с использованием силы тяжести при выпуске, таким как дартс/сверху или бросок от груди).
Знают исходное положение, в котором должен стоять игрок.

Принимают различные исходные положения, удерживая мяч в руках.

Выполняют упражнение: хват, захват, знают и выполняют способы держания шара.

Катают шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват.

Выполняют бросание мяча рукой или ногой (при двустороннем захвате и действием толчка от груди, с использованием маятникового раскачивания или другим способом с использованием силы тяжести при выпуске, таким как дартс/сверху или бросок от груди).

Настольный теннис

История и развитие игры в настольный теннис Предъявляют знания по истории становления и развития настольного тенниса как паралимпийского вида спорта.

Оборудование и инвентарь Характеризуют используемый в игре инвентарь, знают и предъявляют его историческую модификацию

Основные технические приемы Не планируется Знают и принимают исходные положения (стойки в положении сидя) в зависимости от индивидуальных особенностей: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.

Характеризуют способы держания ракетки и выбирают удобный для наибольшей маневренности.

Характеризуют и используют различные замахи ракеткой: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный.

Описывают технику и выполняют вынос ракетки на мяч момент удара по входящему мячу, завершение удара с протягиванием ракетки вдоль стола.

Характеризуют и выполняют с учетом индивидуальных особенностей заболевания подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», удары по теннисному мячу: удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка», удар

с верхним вращением - «накат», удар

«топ-спин» - сверхкрученный удар.

Демонстрируют совершенствование подачи: по диагонали;

«восьмерка»; в один угол стола; по подставке справа; по подрезке справа; топ спин справа по подрезке справа; топ спин слева по подрезке слева. Демонстрируют совершенствование техники приема и ударов: атакующий, завершающий, заторможенный укороченный, отличающиеся по длине полета мяча (короткие, средние, длинные), по высоте подскока на стороне противника (ниже уровня стола, ниже уровня сетки, средние, высокие).

Характеризуют и демонстрируют самостоятельную игру в настольный теннис. Знают и принимают исходные положения (стойки) в зависимости от индивидуальных особенностей: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.

Характеризуют способы держания ракетки и выбирают удобный для наибольшей маневренности.

Характеризуют и используют различные замахи ракеткой: короткий, длинный, средний, плоский или прямой,

блокирующий, обманный.

Описывают технику и выполняют вынос ракетки на мяч момент удара по входящему мячу, завершение удара с протягиванием ракетки вдоль стола.

Характеризуют и выполняют подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,

удары по теннисному мячу: удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка», удар

с верхним вращением - «накат», удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.

Демонстрируют совершенствование подачи: по диагонали;

«восьмерка»; в один угол стола; по подставке справа; по подрезке справа; топ спин справа по подрезке справа; топ спин слева по подрезке слева. Демонстрируют совершенствование техники приема и ударов: атакующий, завершающий, заторможенный укороченный, отличающиеся по длине полета мяча (короткие, средние, длинные), по высоте подскока на стороне противника (ниже уровня стола, ниже уровня сетки, средние, высокие).

Характеризуют и демонстрируют самостоятельную игру в настольный теннис.

Модуль «Лыжная подготовка»

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

История и становление лыжного спорта Знают историю становления и развития лыжного спорта.

Раскрывают роль и значение занятий лыжной подготовкой для

укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.

Передвижение на лыжах

Не планируется Не планируется Описывают технику передвижения на лыжах, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.

Выполняют передвижение на лыжах во время прохождения учебной дистанции (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Повороты, стоя на лыжах Не планируется Не планируется Описывают технику поворотов на лыжах, анализируют правильность исполнения и выявляют грубые ошибки.

Выполняют технику поворотов на лыжах во время прохождения учебной дистанции (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Подъем на лыжах Не планируется Не планируется Описывают технику подъёмов на лыжах различными способами, анализируют

правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.

Выполняют подъём на лыжах во время прохождения учебной дистанции (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Спуск на лыжах Не планируется Не планируется Выполняют правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор.

Описывают технику спуска с горы, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.

Выполняют спуск с невысокой пологой горы (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Торможение на лыжах Описывают технику торможения, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.

Используют торможение во время прохождения учебной дистанции (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Модуль «Плавание»

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Уроки проводятся с учетом индивидуальных особенностей обучающегося с НОДА, направлены на коррекцию двигательных нарушений, профилактику сопутствующих заболеваний. Деятельность обучающихся со средней и тяжелой степенью двигательных нарушений организуется индивидуально, обязательно с присутствием в воде ассистента.

История развития плавания, в том числе как оздоровительной процедуры и вида спорта Демонстрируют знания по истории плавания, об особенностях организации соревнований для спортсменов с НОДА. Знают имена выдающихся отечественных пловцов — паралимпийских чемпионов.

Характеризуют оздоровительное плавание как специфический вид занятий физической культурой для лиц с НОДА. Понимают необходимость систематичности занятий плаванием, используют занятия плаванием как двигательную нагрузку и оздоровительную процедуру.

Техника безопасности и правила поведения на воде Характеризуют и выполняют правила техники безопасности в бассейне и выполняют требования особенностей организации бытовой деятельности при подготовке к бассейну во время гигиенических процедур.

Техническая подготовка Описывают технику выполнения и выполняют (с требующейся необходимой помощью ассистента): «скольжение» (глубина от бедер до груди); свободное лежание на воде в положении на груди и на спине с опорой и без, в группе и индивидуально, скольжение по поверхности воды с опорой и без; скольжение на груди и на спине с отталкиванием от дна или от стенки бассейна; продвижение и ориентирование под водой с использованием различных вспомогательных снарядов и предметов; имитационные упражнения на суше:

попеременные ударные движения ногами в положении на груди и на спине с опорой и без;

контролируемое дыхание;

техника плавания кролем;

техника плавания кролем на спине;

старт с воды; повороты.

Самостоятельно проплывают вольным стилем учебную дистанцию. Пронимают участие в организованных в воде различных эстафетах. Описывают технику выполнения и выполняют (с требующейся необходимой помощью ассистента): «скольжение» (глубина от бедер до груди); свободное лежание на воде в положении на груди и на спине с опорой и без, в группе и индивидуально, скольжение по поверхности воды с опорой и без; скольжение на груди и на спине с отталкиванием от дна или от стенки бассейна; продвижение и ориентирование под водой с использованием различных вспомогательных снарядов и предметов; имитационные упражнения на суше:

попеременные ударные движения ногами в положении на груди и на спине с опорой и без;

контролируемое дыхание;

техника плавания кролем;

техника плавания кролем на спине;

старт с воды; повороты.

Самостоятельно проплывают вольным стилем учебную дистанцию. Пронимают участие в организованных в воде различных эстафетах. Описывают технику выполнения и выполняют: «скольжение» (глубина от бедер до груди); свободное лежание на воде в положении на груди и на спине с опорой и без, в группе и индивидуально, скольжение по поверхности воды с опорой и без; скольжение на груди и на спине с отталкиванием от дна или от стенки бассейна; продвижение и ориентирование под водой с использованием различных вспомогательных снарядов и предметов; имитационные упражнения на суше:

попеременные ударные движения ногами в положении на груди и на спине с опорой и без; согласование движений рук и ног;

контролируемое дыхание; согласование движений рук, ног с дыханием;

техника плавания кролем;

техника плавания кролем на спине;

старт с воды; повороты.

Самостоятельно проплывают вольным стилем учебную дистанцию. Пронимают участие в организованных в воде различных эстафетах.

3.5. Тематическое планирование

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

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

Примерный тематический план (вариант АООП ООО НОДА 6.1)

№ Разделы и темы Год обучения на уровне основного общего образования / Классы

5 2 /

6 3 /

7 4 /

8 5 /

9

Количество часов (уроков)

I. Знания о физической культуре

1 История физической культуры и адаптивной физической культуры. В процессе обучения

2 Физическая культура человека (в том числе адаптивная). В процессе обучения

3 Организация самостоятельных занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой.

В процессе обучения

II. Способы физкультурной деятельности

4 Самостоятельные занятия. В процессе обучения

5 Самостоятельные игры и развлечения. В процессе обучения

6 Физкультурно-оздоровительная деятельность. В процессе обучения

III. Физическое совершенствование

7 Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики . Определяется индивидуальным учебным графиком с учетом двигательных возможностей, медицинских показаний и противопоказаний

8 Легкая атлетика.

9 Спортивные игры.

10 Лыжная подготовка.

11 Плавание

Всего часов (уроков) в учебный год 102 102 102 102 102

Всего часов за весь период обучения: 510

Примерный тематический план (вариант АООП ООО НОДА 6.2)

№ Разделы и темы Год обучения на уровне основного общего образования /

Классы

1 /

5 2 /

6 3 /

7 4 /

8 5 /

9 6 /

10

Количество часов (уроков)

I. Знания о физической культуре

1 История физической культуры и адаптивной физической культуры. В процессе обучения

2 Физическая культура человека (в том числе адаптивная). В процессе обучения

3 Организация самостоятельных занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой.

В процессе обучения

II. Способы физкультурной деятельности

4 Самостоятельные занятия. В процессе обучения

5 Самостоятельные игры и развлечения. В процессе обучения

6 Физкультурно-оздоровительная деятельность. В процессе обучения

III. Физическое совершенствование

7 Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики. Определяется индивидуальным учебным графиком с учетом двигательных возможностей, медицинских показаний и противопоказаний

8 Легкая атлетика.

9 Спортивные игры.

10 Лыжная подготовка.

11 Плавание.

Всего часов (уроков) в учебный год 102 102 102 102 102 102

Всего часов за весь период обучения: 612

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

Обучающиеся с НОДА в 5, 6, 7, 8 классах оцениваются по системе «зачет – незачет».

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

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

Основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкую мотивацию обучающихся с НОДА к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей (положительная мотивация фиксируется учителем, если обучающийся с НОДА даже не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки, старательно выполнял задания учителя,

овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и 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 с НОДА должна предшествовать оценке учителя.

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

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

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

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

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

Текущая и промежуточная аттестация обучающихся безотметочного обучения по системе «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 технику безопасности при выполнении спортивных упражнений на уроке;

✂ на уроках демонстрирует положительные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти;

✂ владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими (в зависимости от особенностей двигательного развития) знаниями в области адаптивной физической культуры.

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

✂ систематически допускает пропуски уроков без уважительной причины (более 60% от фактически проведенных занятий) как проявление сознательного отказа от занятий АФК;

✂ не демонстрирует положительных сдвигов в формировании навыков с учетом индивидуальных особенностей.

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся с НОДА в 9 и 10 классах по АФК

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

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

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

- соблюдает гигиенические правила и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений;

- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия;

- владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры;

- выполняет все теоретические и практические задания учителя, оказывает посильную помощь в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий.

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

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

- соблюдает гигиенические правила и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений;

- владеет достаточными навыками, теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры;

- на уроках демонстрирует положительные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия;
- выполняет большинство теоретических и практических заданий учителя.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- слабо мотивирован к занятиям физическими упражнениями, частично овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области адаптивной физической культуры.

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

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

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

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

3.7. Условия реализации программы

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

Кадровое обеспечение

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

Учебно-методическое обеспечение включает в себя комплект УМК по физической культуре для уровня основного общего образования, который 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.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
Необходимое количество примечание

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования 1

Комплект примерных адаптированных программ основного общего образования обучающихся с НОДА 1

Комплект рабочих адаптированных программы по АФК учреждения 1

Учебно-методический комплекс по физической культуре 1 + количество обучающихся с НОДА на уровне основного общего образования Учебники, рабочие тетради, методические материалы и разработки, комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре,

спорту, олимпийскому и паралимпийскому движению 1 В составе библиотечного фонда

Методические издания по физической культуре для учителей 1 В составе библиотечного фонда

Методические издания по особенностям организации образовательной деятельности с обучающимися с НОДА 1 В составе библиотечного фонда

2 Демонстрационные печатные пособия

2.1 Плакаты методические 1 Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям

2.2 Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и паралимпийского движения 1

3 Экранно-звуковые пособия

3.1 Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» 1

3.2 Аудиозаписи 1 Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников

4 Технические средства обучения

4.1 Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок 1 Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей

4.2 Радиомикрофон 1

4.3 Мегафон 1

4.4 Мультимедийный компьютер 1 Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)

4.5 Сканер 1 Могут входить в материально-техническое оснащение образовательной организации

4.6 Принтер лазерный 1

4.7 Копировальный аппарат 1

4.8 Цифровая видеокамера 1

4.9 Цифровая фотокамера 1

4.10 Мультимедиапроектор 1

4.11 Экран (на штативе или навесной) 1

5 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

5.1 Стенка гимнастическая По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке

5.2 Скамейка гимнастическая жесткая По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке

5.3 Скамейка гимнастическая мягкая По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке

5.4 Комплект навесного оборудования 1 В комплект входят мишени для метания

5.5 Скамья атлетическая вертикальная 1

5.6 Скамья атлетическая наклонная 1

5.7 Вибрационный тренажёр М. Ф. Агашина 1

5.8 Коврик гимнастический По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке

5.9 Маты гимнастические По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке

5.10 Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг) По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке

5.11 Мяч малый (теннисный) По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке

5.12 Мяч малый (мягкий) По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке

5.13 Палка гимнастическая По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке

5.14 Обруч гимнастический По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке

5.15 Коврики массажные По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке

5.16 Секундомер настенный с защитной сеткой 1

5.17 Сетка для переноса малых мячей 1

5.18 Флажки разметочные на опоре 1 комплект

5.19 Лента финишная 1

5.20 Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой 1

- 5.21 Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке
- 5.22 Мячи баскетбольные По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке
- 5.23 Сетка для переноса и хранения баскетбольных мячей 1
- 5.24 Жилетки игровые с номерами По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке
- 5.25 Табло перекидное 1
- 5.26 Ворота для минифутбола 2
- 5.27 Сетка для ворот мини-футбола 2
- 5.28 Мячи футбольные По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке
- 5.29 Палатки туристские (двухместные) 1
- 5.30 Рюкзаки туристские По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке
- 5.31 Комплект туристский бивуачный 1
- 5.32 Комплект оборудования для игры в бочча 1
- 5.33 Доска наклонная ребристая 1
- 5.34 Канат 1
- 5.35 Пульсометр 1 Могут входить в материально-техническое оснащение образовательной организации
- 5.36 Шагомер электронный 1
- Комплект динамометров ручных 1
- 5.37 Динамометр становой 1
- 5.38 Ступенька универсальная По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке
- 5.39 Тонометр автоматический 1
- 5.40 Весы медицинские с ростомером 1
- 5.41 Аптечка медицинская 1
- 5.42 Спортивный зал игровой 1 С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
- 5.43 Спортивный зал гимнастический 1 С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
- 5.44 Зоны рекреации На группу обучающихся Для проведения динамических пауз (перемен)
- 5.45 Кабинет учителя 1 Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
- 5.46 Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования 1 Включает в себя стеллажи, контейнеры
- 5.47 Легкоатлетическая дорожка 1
- 5.48 Игровое поле для футбола (мини-футбола) 1

5.49 Площадка игровая баскетбольная 1

5.50 Лыжная трасса 1 С небольшими отлогими склонами

Специальное оборудование

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)

При наличии бассейна – дополнительно оборудование для бассейна, включая подъемник для инвалидов, подвесную систему, инвентарь для плавания.