

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОЯРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»**

РАССМОТРЕНО

методической комиссией
протокол № 6 от «20» июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор КГБПОУ «Красноярский колледж
отраслевых технологий и
предпринимательства»

_____/Н. В. Журова/
Приказ № 01-60-2П от «01» июля 2024 г.

**АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ
СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

**09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И
ПРОГРАММИРОВАНИЕ**

(на базе основного общего образования)

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УР
_____/ Е.В. Миля /
« ____ » _____ 2024 г.

Красноярск, 2024г.

Рабочая программа (далее – программа) учебной дисциплины **Адаптивная физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года № 1547 по специальности среднего профессионального образования **09.02.07 «Информационные системы и программирование»**.

Организация-разработчик: КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства»

Разработчик: Дубинин Евгений Олегович, преподаватель КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства»

№ 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
II.	Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата на уровне среднего профессионального образования	15
2.1	Пояснительная записка	15
2.2	Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане	16
2.3	Планируемые результаты программы	17
2.4	Содержание программы	21
2.5	Тематическое планирование	73
2.6	Оценка достижений обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата по адаптивной физической культуре	74
2.7	Условия реализации программы	78

I.

II. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Содержание распределено по тематическим модулям. 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).

Программа по АФК для обучающихся с НОДА имеет коррекционную направленность и должна разрабатываться с учетом их особенностей. Данная программа содействует всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Рабочая программа направлена 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 программы 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.

2.2. 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.

2.3. 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:

1) 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.

2.4. 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:

1. Последствия воспалительных болезней центральной нервной системы с двигательными нарушениями и нарушениями к 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.

II. Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата на уровне среднего профессионального образования

2.1 Пояснительная записка

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

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413.

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

- развитие потребности в самостоятельных занятиях адаптивной физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие физических способностей, создание условий для занятий адаптивным спортом и самореализации в этой сфере.

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

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта обучающихся с НОДА и вырабатывается умение применять наработанные умения в различных условиях. Углубляется начатая на предыдущих этапах работа по закреплению у юношей и девушек с нарушениями опорно-двигательного аппарата потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом адаптивного спорта, формированию у них адекватной самооценки (в том числе с учетом двигательных ограничений). При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, целеустремлённость, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, а также возрастные и половые особенности накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса обучающихся с НОДА.

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

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Адаптивная физическая культура» является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом среднего общего образования отводится по 3 часа в неделю. Из расчета 35 учебных недель общее количество часов за 2 года обучения составляет 210 часов (по 105 часов ежегодно).

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.

2.3. Планируемые результаты программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для обучающихся с НОДА на уровне среднего общего образования направлена на достижение старшекласниками личностных, метапредметных и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

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

Личностные результаты освоения программы:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России на примере истории национальных видов спорта и народных игр, гордости за спортивные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной спортивной деятельности;

- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Адаптивная физическая культура»:

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, спортивной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом как условию успешной жизнедеятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

- готовность адекватно оценивать своё поведение и поступки во время проведения занятий адаптивной физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по адаптивному спорту;

- готовность адекватно оценивать собственные возможности и ограничения здоровья;

- готовность проявлять самостоятельность в быту, использовать навыки самостоятельного и безопасного передвижения в незнакомом пространстве с применением специального оборудования.

Метапредметные результаты освоения программы характеризуют сформированность у обучающихся с НОДА межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способность использовать их в познавательной и социальной практике. Обладание этими универсальными действиями и способностями проявляется в готовности осуществлять самостоятельное планирование учебной деятельности по адаптивной физической культуре, организовывать сотрудничество с педагогами и сверстниками, выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, участвовать в учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности. В число основных метапредметных результатов входят:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности, самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность, использовать все возможные ресурсы для

достижения поставленных целей и реализации планов, выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе занятий АФК и адаптивным спортом, учитывать позиции других участников спортивной деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и практической деятельности в области АФК и спорта, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения программы

Предметные результаты проявляются в опыте использования ценностей адаптивной физической культуры в удовлетворении индивидуальных интересов обучающихся с НОДА в физической активности, физическом совершенствовании, укреплении здоровья и оптимизации жизнедеятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах ведения здорового образа жизни, умениях проводить занятия адаптивной физической культурой, организовывать отдых и досуг, активно включаясь в игровую и соревновательную деятельность. Достижению предметных результатов активно содействует включение обучающихся с НОДА в проектную деятельность, навыки которой формировались на уровне основного общего образования. На уровне среднего общего образования целесообразно расширить тематику научно-исследовательской (поисковой) проектной деятельности, в рамках которой должны учитываться не только индивидуальные цели и проблемы обучающихся с НОДА, но и коллективные (сохраняется общность цели, интерес в получении коллективного результата). Так, в качестве содержания коллективной проектной деятельности старшеклассников с НОДА может выступать эффективная подготовка команды класса, школы к спортивным соревнованиям, где коллективный результат будет определяться подготовкой и участием каждого.

Предметные результаты освоения базового курса адаптивной физической культуры отражают:

- умение осознанно использовать разнообразные формы и виды адаптивной физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом двигательных возможностей;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями из различных оздоровительных систем адаптивной физической культуры, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов адаптивного спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности с учетом собственных двигательных особенностей.

2.4. Содержание программы

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»;
- Модуль «Плавание»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Спортивные игры»;
- Модуль «Лыжная подготовка».

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 с 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 об адаптивной физической культуре»			
Физическая культура как социальное явление. Адаптивная физическая культура как часть культуры общества и человека.	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень адаптивной физической культуры общества и личности.		
Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в профилактике вторичных заболеваний у людей с НОДА и укреплении здоровья	Готовят доклад о пользе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом для профилактики вторичных заболеваний у людей с НОДА и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье человека с инвалидностью; приводят доказательства пользы регулярных и правильно организованных и дозируемых с точки зрения медицинских рекомендаций физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма с учетом двигательных нарушений. Готовят сообщения и презентации по теме «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также включая материалы из истории Паралимпийских игр.		
Современное Паралимпийское и физкультурно-массовое движение для людей с НОДА	Раскрывают основные понятия, связанные с паралимпийским движением, Паралимпийскими играми, готовят доклады об истории Паралимпийских игр современности.		
Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий в системе АФК и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях для людей с инвалидностью (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия		

для людей с инвалидностью	<p>проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки её предоставления).</p> <p>Готовят доклад и презентацию «Соревнования для людей с НОДА» .</p>		
Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях АФК	<p>Анализируют правила поведения и технику безопасности при занятиях адаптивной физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования с учетом двигательных ограничений; знают особенности использования собственных технических ассистивных средств, особенности проведения занятий АФК при пассивной деятельности, правила эксплуатации спортивного оборудования с учетом двигательных ограничений; анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях АФК.</p>	<p>Анализируют правила поведения и технику безопасности при занятиях адаптивной физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования с учетом двигательных ограничений; знают особенности использования собственных технических ассистивных средств, правила эксплуатации спортивного оборудования с учетом двигательных ограничений; анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях АФК.</p>	<p>Анализируют правила поведения на занятиях АФК, правила эксплуатации спортивного оборудования с учетом двигательных ограничений; анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях АФК.</p>
Основные	Анализируют понятие «физическое упражнение» в АФК,		

формы и виды физических упражнений	объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений для самостоятельных занятий с учетом двигательных нарушений и медицинских ограничений.		
Самоорганизация физкультурной деятельности человека с НОДА	Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий АФК; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают с ассистентом с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма.	Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий АФК; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуально-го контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.	Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий АФК; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.
Основы организации двигательного режима и соблюдение ортопедического режима	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и нарушения режима двигательной активности; характеризуют индивидуальный ортопедический режим и условия его соблюдения.		
Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему.		
Основные типы и формы	Готовят сообщения и презентации по теме «Досуговая деятельность и активный отдых с использованием средств		

активного отдыха людей с НОДА	АФК для людей с НОДА». Объясняют роль и целевое назначение активного отдыха для жизнедеятельности современного человека с НОДА.		
Личная гигиена как компонент здорового образа жизни	Готовят сообщения и презентации по теме «Личная гигиена как структурный компонент здорового образа жизни современного человека с НОДА». Раскрывать содержание основных правил личной гигиены и объяснять их оздоровительную направленность.		
Модуль «Плавание» Распределение учебного материала поурочно производится 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.			
Закрепление изученных способов плавания	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её с помощью ассистента с учетом двигательных особенностей. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со окружающими в процессе освоения плавательных упражнений; соблюдают правила техники безопасности.	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её Самостоятельно с учетом двигательных возможностей, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений;	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений; соблюдают правила техники безопасности.

		соблюдают правила техники безопасности.	
Развитие выносливости	Проплывают вольным стилем учебную дистанцию		
Развитие координационных способностей	Выполняют подготовительные упражнения на суше с помощью ассистента. Участвуют в игровых и состязательных элементах в воде при специально организованных условиях.	Выполняют подготовительные упражнения на суше самостоятельно. Участвуют в игровых и состязательных элементах в воде (например, имитация игры водное поло).	Выполняют подготовительные упражнения на суше самостоятельно. Участвуют в игровых и состязательных элементах в воде (например, имитация игры водное поло).
Самостоятельные занятия	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях с ассистентом при решении задач физической и технической подготовки с учетом двигательных особенностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой и самочувствием во время этих занятий.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки с учетом двигательных особенностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой и самочувствием во время этих занятий.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
<p>Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»</p> <p>Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться.</p>			

<p>Комплексы дыхательной гимнастики*</p> <p>*С учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике.</p>	<p>Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в специально подобранном положении (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>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).</p>
<p>Гимнастика для профилактики нарушений зрения*</p> <p>*С учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям.</p>	<p>Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>
<p>Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений*</p> <p>*Необходимо строго</p>	<p>Раскрывают значение упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений для укрепления здоровья, повышения</p>	<p>Раскрывают значение удержания правильного положения тела, развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности</p>	<p>Раскрывают значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания. Раскрывают значение развития координации</p>

<p>выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
---	--	--	---

	<p>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 10 сек). 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</p>	<p>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</p>	<p>меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой. Выполняют кружение на месте переступанием; удерживают различные исходные положения на качающейся плоскости. Выполняют ходьбу по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх – вниз), по гимнастической скамейке. Выполняют с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м. Контролируют осанку в положении сидя, стоя.</p>
--	--	---	--

	<p>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</p>	<p>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</p>	
--	--	---	--

	живот (на спину).	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 приспособлениям и для ходьбы на месте и с продвижением вперед с поднятой головой, выпрямленной осанкой	
Упражнения для	Раскрывают	Раскрывают	Раскрывают значение

<p>нормализации произвольных движений в суставах*</p> <p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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.</p>
--	---	---	--

	<p>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, поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций в форме пассивной и/или активно-пассивной</p>	<p>(дифференцировано 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 (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Дифференцировано 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</p>	
--	--	---	--

	<p>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</p>	<p>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,</p>	
--	--	---	--

	<p>рук»)).</p> <p>Выполнять в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента в положении лежа на спине (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.); одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной</p>	<p>левая назад и т.п.);</p> <p>одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лежа на спине)</p> <p>одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть);</p> <p>движения рук и ног с перекрестной координацией (лежа на спине)</p> <p>правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).</p>	
--	--	---	--

	<p>координацией (лёжа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).</p>		
<p>Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности*</p> <p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>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</p>	<p>Выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; 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</p>	<p>Выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни,</p>

	двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	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).	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	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.

	т.п.) мячом в положении лежа и в положении сидя (по возможности).		
Общеразвивающие упражнения (в том числе с предметами)	<p>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.</p>	<p>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</p>	<p>Описывать технику двигательных действий общеразвивающих упражнений. Выполняют сочетание движений руками, ходьбы на месте и в движении, маховыми движениями ногой, приседаниями, поворотами, простые гимнастические связки без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, изменяя хват. Выполняют балансирование гимнастической палки, стоя на одном месте. Удерживая палку перед собой (на лопатках, за спиной),</p>

		вокруг себя.	<p>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.</p> <p>Выполняют ведение большого мяча, удары мяча об пол перед собой, прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями.</p>
--	--	--------------	--

Модуль «Легкая атлетика»

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

Беговые упражнения	Не планируются	Не планируются	<p>Описывают технику бега на длинные дистанции, выделяют её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Демонстрируют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику бега на длинные дистанции.</p> <p>Описывают технику бега на короткие</p>
--------------------	----------------	----------------	---

			<p>дистанции, выделяют ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции.</p> <p>Демонстрируют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.</p> <p>Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют ошибки и исправляют их.</p> <p>Отбирают и выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) легкоатлетические упражнения, направленное воздействие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений.</p> <p>Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют её отличие от техники спринтерского бега, анализируют</p>
--	--	--	---

			<p>правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления</p> <p>Описывают технику передачи эстафетной палочки, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрируют технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности.</p> <p>Выполняют бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p>
Упражнения в метании малого мяча	<p>Описывают технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.</p> <p>Удерживают и (по возможности) кидают мяч из удобного специально подобранного положения (дифференцированно в зависимости от двигательных</p>	<p>Описывают технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.</p> <p>Демонстрируют (из положения сидя, дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику метания малого мяча из положения сидя в</p>	<p>Описывают технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.</p> <p>Демонстрируют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень.</p> <p>Отбирают и выполняют</p>

	<p>возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>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).</p>	<p>(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</p>
--	--	---	--

		<p>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.</p> <p>Выполняют подводящие упражнения для самостоятельного освоения.</p> <p>Планируют индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность.</p>	<p>малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат).</p> <p>Выполняют описание техники метания малого мяча по летящему большому мячу, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления.</p> <p>Метают малый мяч точно в летящий большой мяч.</p> <p>Выполняют подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча.</p> <p>Планируют индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность.</p>
--	--	--	---

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)

	<p>Предъявляют имеющиеся знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Характеризуют особенности проведения игры баскетбол на колясках.</p>		
Ловля и передача мяча двумя руками от	Описывают технику ловли и передачи мяча	Описывают технику ловли и передачи мяча	Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от

груди	<p>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.</p>	<p>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).</p>	<p>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).</p>
Ведение мяча	Не планируется	<p>Описывают технику ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют отбивание мяча в положении сидя, принимают участие в</p>	<p>Описывают технику ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют ведение мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты), (дифференцированно</p>

		эстафетах (используя положение сидя), (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).
<p>Бросок мяча двумя руками от груди*</p> <p>*При организации обучения игры в баскетбол на колясках коляски должны соответствовать специальным спортивным требованиям.</p>	Не планируется	<p>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</p>	<p>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</p>

		<p>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</p>	<p>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</p>
--	--	--	---

		<p>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</p>	<p>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.</p>
--	--	--	---

		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. Характеризуют особенности 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, разрешённые правилами игры. Предъявляют правила и обязанности игроков. Определяют роль капитана команды, его права и обязанности.	Демонстрируют знание правил игры. Знают основную терминологию игры, характеризуют основные игровые действия, разрешённые правилами игры. Предъявляют правила и обязанности игроков. Определяют роль капитана команды, его права и обязанности.	Демонстрируют знание правил игры. Знают основную терминологию игры, характеризуют основные игровые действия, разрешённые правилами игры. Предъявляют правила и обязанности игроков. Определяют роль капитана команды, его права и обязанности. Характеризуют значение спортивных соревнований. Характеризуют особенности организации и

	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>
Техника безопасности	<p>Характеризуют требования к одежде и правила поведения в игре.</p>	<p>Характеризуют требования к одежде и правила поведения в игре.</p>	<p>Характеризуют требования к одежде и правила поведения в игре.</p>
Техническая подготовка	<p>Знают исходное положение, в котором должен стоять игрок. Принимают различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Выполняют упражнение:</p>	<p>Знают исходное положение, в котором должен стоять игрок. Принимают различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Выполняют упражнение: хват,</p>	<p>Знают исходное положение, в котором должен стоять игрок. Принимают различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Выполняют упражнение: хват, захват, знают и</p>

	<p>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).</p>	<p>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).</p>	<p>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).</p>
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	Знают и принимают исходные положения (стойки) в зависимости от индивидуальных особенностей: правосторонняя,

		<p>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:</p>	<p>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</p>
--	--	---	--

		<p>удар без вращения - «толчок», удар с нижним вращением - «подрезка», удар с верхним вращением - «накат», удар «топ-спин» - сверхкрученный удар.</p> <p>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.</p> <p>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,</p>	<p>угол стола; по подставке справа; по подрезке справа; топ спин справа по подрезке справа; топ спин слева по подрезке слева.</p> <p>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).</p> <p>Характеризуют и демонстрируют самостоятельную игру в настольный теннис.</p>
--	--	---	--

		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. Раскрывать 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	<p>Описывают технику подъёмов на лыжах различными способами, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Выполняют подъём на лыжах во время прохождения учебной дистанции (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>
Спуск на лыжах	Не планируется	Не планируется	<p>Выполняют правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор.</p> <p>Описывают технику спуска с горы, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Выполняют спуск с невысокой пологой горы (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>

			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).

2.5. Тематическое планирование

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

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

Примерный тематический план

№	Разделы и темы	Семестр	
		1	2
		Количество часов (уроков)	
	Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»	В процессе обучения	
	Модуль «Плавание»	Определяется индивидуальным учебным графиком с учетом двигательных возможностей, медицинских показаний и противопоказаний	
	Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»		
	Модуль «Легкая атлетика»		
	Модуль «Спортивные игры»		
	Модуль «Лыжная подготовка»		
	Всего часов (уроков) в учебный год	34	38
	ИТОГО	210	

2.6. Оценка достижений обучающихся с НОДА по АФК

Оценивание достижений обучающихся с НОДА на уровне среднего общего образования 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).

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся с НОДА на уровне среднего общего образования по АФК

Достижения обучающихся с НОДА 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 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 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 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.

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 о среднем общем образовании обязательно выставляется отметка по адаптивной физической культуре.

2.7. 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 среднего 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 среднего общего образования	1	
	Комплект примерных адаптированных программ среднего 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	1	В составе

	особенностям организации образовательной деятельности с обучающимися с НОДА		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	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	1	
5.6	Скамья атлетическая вертикальная	1	
5.7	Скамья атлетическая наклонная	1	
5.8	Стойка для штанги	1	
5.9	Штанги тренировочные	1	
5.10	Гантели наборные	1	
5.11	Вибрационный тренажёр М. Ф. Агашина	1	
5.12	Коврик гимнастический	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.13	Маты гимнастические	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.14	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.15	Мяч малый (теннисный)	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.16	Мяч малый (мягкий)	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.17	Палка гимнастическая	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.18	Обруч гимнастический	По	

		количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.19	Коврики массажные	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.20	Секундомер настенный с защитной сеткой	1	
5.21	Сетка для переноса малых мячей	1	
5.22	Флажки разметочные на опоре	1 комплект	
5.23	Лента финишная	1	
5.24	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1	
5.25	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.26	Мячи баскетбольные	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.27	Сетка для переноса и хранения баскетбольных мячей	1	
5.28	Жилетки игровые с номерами	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.29	Табло перекидное	1	
5.30	Ворота для минифутбола	2	
5.31	Сетка для ворот мини-футбола	2	
5.32	Мячи футбольные	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.33	Палатки туристские	1	

	(двухместные)		
5.34	Рюкзаки туристские	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.35	Комплект туристский бивуачный	1	
5.36	Пульсометр	1	Могут входить в материально-техническое оснащение образовательной организации
	Шагомер электронный	1	
5.37	Комплект динамометров ручных	1	
5.38	Динамометр становой	1	
5.39	Ступенька универсальная	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5.40	Тонометр автоматический	1	
5.41	Весы медицинские с ростомером	1	
5.42	Аптечка медицинская	1	
5.43	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
5.44	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
5.45	Зоны рекреации	На группу детей	Для проведения динамических пауз (перемен)
5.46	Кабинет учителя	1	Включает в себя

			рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.47	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	Включает в себя стеллажи, контейнеры
5.48	Легкоатлетическая дорожка	1	
5.49	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	
5.50	Площадка игровая баскетбольная	1	
5.51	Лыжная трасса	1	С небольшими отлогими склонами
<i>Специальное оборудование</i>			
	Гимнастические маты Татами для занятий на полу Мячи гимнастические Фитболы Медицинболы Утяжелители Мешки с песком (0.5-2 кг) Эластичные ленты Мягкие модули различной формы и размера Напольные брусья Степ-платформы Мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный) Вертикализаторы (динамические, коленоупорные) 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.