

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Станционно-Ребрихинская средняя общеобразовательная школа»  
Ребрихинского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
методическим объединением учителей	Заместителем директора по УВР _____ Т.И.Кошкина	Директор школы _____ Г.В.Дорофеева
Протокол № _____ от «____» _____ 2023 года	«__» _____ 2023 года	Приказ № _____ от «____» _____

**Рабочая программа**  
**учебного предмета (курса)**  
**«Адаптивная физическая культура»**

**5 класс**  
**основного общего образования**  
**обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата**  
**(вариант 6.3)**

**на 2023 – 2024 учебный год**

**Составитель:** Кочергин Анатолий Дмитриевич,  
учитель физической культуры высшая категория

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (далее АФК) разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287)

- Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.2) (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

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.

### **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:

- 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.

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования учебная относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляет 3 часа в неделю.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за один учебный год составляет 102 часов при проведении 3 уроков адаптивной физической культуры в неделю.

## Планируемые результаты программы

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

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

### *Личностные результаты освоения программы:*

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

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках адаптивной физической культуры, в игровой и соревновательной деятельности;

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

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

***Метапредметные результаты освоения программы:***

***Познавательные УУД:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр и Паралимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Паралимпийскую хартию как основополагающий документ современного паралимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

***Коммуникативные УУД:***

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

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

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

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, учитывать особенности исполнения упражнения при различных нозологиях НОДА, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Регулятивные УУД:***

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

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности,

ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

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

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

*Предметные результаты освоения программы*

Предметные результаты представлены попредлагаемым модулям программы. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся с НОДА умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий в форме уроков адаптивной физической культуры.

Практические результаты определяются индивидуально исходя из особенностей двигательных нарушений обучающегося, медицинских рекомендаций, степени двигательных нарушений.

Модуль	Предметные результаты Для обучающихся с лёгкой степенью двигательных нарушений
Модуль «Знания о физической культуре»	Предметные результаты изучения модуля должны отражать: понимание роли адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в современном обществе, значение физической активности для здорового образа жизни человека, в том числе имеющего ограничения здоровья; истории развития видов спорта, в том числе адаптивного спорта; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных, корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности, особенности здоровья и медицинские рекомендации, состояние здоровья в текущий момент и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов адаптивного спорта и/или адаптивной физкультуры; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на коррекционно-компенсаторную работу, развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма; знания о требованиях техники безопасности при занятиях адаптивным спортом, на уроках АФК.

<p>Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»</p>	<p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся с НОДА владеет сведениями о строении и функциях организма человека; овладел системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоил умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</li> <li>- приобрел опыт организации самостоятельных систематических занятий адаптивной физической культурой с соблюдением медицинских рекомендаций, правил техники безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>- выполняет строевые действия в шеренге и колонне;</li> <li>- выполняет комплекс упражнений и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций);</li> <li>- выполняет отдельные упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций);</li> <li>- выполняет упражнения в равновесии (специально подобранные упражнения с учетом нарушения и медицинских рекомендаций);</li> <li>- преодолевает полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций);</li> <li>- выбирает для самостоятельных занятий современные фитнес – программы (на уроке АФК), с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.</li> </ul>
<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p>	<p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдает правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;</li> <li>- выполняет бег на короткие, средние и длинные дистанции (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций);</li> <li>- выполняет прыжки в длину и высоту (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и характера имеющихся нарушений);</li> <li>- выполняет метания малого мяча на дальность;</li> <li>- преодолевает препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей).</li> </ul>
<p>Модуль «Спортивные игры»</p>	<p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знает правила и особенности организации спортивных игр (в том числе специальных для людей с НОДА: бочча, следж-хоккей, волейбол сидя, баскетбол на колясках и т.п.);</li> <li>- соблюдает правила безопасности при занятиях спортивными играми;</li> <li>- выполняет технические элементы игровых видов спорта (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций): ловлю, передачи, ведение, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча, применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- выполняет (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные</li> </ul>



	<p>действия в защите и нападении, применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- осуществляет судейство соревнований в избранном виде спорта.</p>
Модуль «Лыжная подготовка»	<p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдает правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;</li> <li>- выполняет (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) передвижение на лыжах доступным способом;</li> <li>- выполняет (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технические элементы лыжного спорта без предъявления к качеству выполнения): спуски, подъемы, повороты доступным способом.</li> </ul>
Модуль «Плавание»	<p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдает правила безопасности в бассейне, при выполнении плавательных упражнений;</li> <li>- выполняет прыжки в воду (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);</li> <li>- выполняет повороты кувырком, маятником (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);</li> <li>- ныряет в длину и глубину;</li> <li>- выполняет (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технические элементы плавания в согласовании с дыханием;</li> </ul> <p>- проплывает учебную дистанцию вольным стилем.</p>

## Содержание программы

Содержание программы распределяется по модулям: Модуль «Знания о физической культуре»»;  
 Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;  
 Модуль «Легкая атлетика»;  
 Модуль «Спортивные игры»; Модуль «Лыжная подготовка»; Модуль «Плавание».

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

Тема, содержание	Характеристика содержания и видов деятельности обучающихся с НОДА
Для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений	
<b>Модуль «Знания о физической культуре»</b>	
История физической культуры и адаптивной физической культуры.	<p><i>Теоретический материал осваивается в процессе всех занятий как один из элементов урока.</i></p> <p><b>5 класс</b></p> <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют особенности адаптивной физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель становления Паралимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, особенности и отличия от соревнований Олимпийских игр. Объясняют, чем знаменателен период развития Паралимпийского движения в России, называют известных паралимпийцев России. Характеризуют виды спорта, входящие в программу Паралимпийских игр, правила соревнований и особенности участия. Характеризуют соревнования, проводимые в рамках развития адаптивной физической культуры.</p>
Физическая культура человека (в том числе адаптивная)	<p>Определяют согласно регулярным антропометрическим данным изменения своего физического развития, учитывают особенности заболевания при прогнозировании физического развития. Включаются в гимнастику (в том числе пассивную). Используют доступные упражнения для укрепления здоровых мышц и корригирующие упражнения для поддержания мышечного тонуса при нарушениях ОДА (согласно медицинским рекомендациям). Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма.</p>

<p>Организация самостоятельных занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой</p>	<p>Выполняют специальные подобранные комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий и/или занятий с ассистентом, составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; приобретают умение подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей, ограничений здоровья.</p> <p>Организуют с помощью родителей специальные приспособления и инвентарь для возможных самостоятельных (или с помощью ассистента) двигательных упражнений в домашних условиях.</p> <p>Разучивают и выполняют доступные комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях (в том числе с помощью ассистента) для профилактики контрактур).</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила (в том числе с помощью ассистента).</p> <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от особенностей питания и характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня (в том числе с помощью ассистента используют специальные профилактические средства: приспособления для укладки, опоры для сидения, вертикализатор и т. д.).</p>
<p><b>Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»</b></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.</p> <p>Выполнять дыхательные упражнения в специально подобранном положении (дифференцированы 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.</p> <p>Выполнять упражнения для глаз (дифференцированы в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>
<p>Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации</p>	<p>Раскрывают значение упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.</p> <p>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 –</p>

<p>движений*</p> <p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>сохранение в течение определенного времени фиксированной позы в процессе исправления порочных положений) для нормализации обратной афферентации и моторики.</p> <p>С помощью ассистента используют технические средства для формирования правильного положения тела (вертикализатора, опор для сидения, приспособлений для укладок и т. д.).</p> <p>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.).</p> <p>Выполнять подтягивание на руках с разогнутой головой лежа на животе на наклонной плоскости.</p> <p>Выполнять упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника.</p> <p>Удерживают голову (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно- активной деятельности) в среднем положении в исходном положении стоя в вертикализаторе.</p> <p>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.</p> <p>Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполняют переворот на живот (на спину).</p>
<p>Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах*</p> <p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.</p> <p>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.</p> <p>Выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента движения головой в разных направлениях, одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.</p> <p>Выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента в различных положениях (лежа на спине, на боку, сидя с использованием оборудования и т. д.) поочередное сгибание и разгибание рук, поднятие и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> <p>Дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций в форме пассивной и/или активно- пассивной деятельности с помощью ассистента поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслаблено вниз из положения сидя в специальном приспособлении (кресле с фиксаторами); выполнять в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполнять в положении сидя в специальном приспособлении (кресле с удерживающими фиксаторами) «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)).</p> <p>Выполняют 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,</p>

	<p>вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т. п.); одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону то же выполняется другой рукой и ногой).</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 (дифференцированы в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>
<p>Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук</p>	<p>Выполняют (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельностью с помощью ассистента) поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него. Выполняют с помощью ассистента упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении лежа и в положении сидя (по возможности).</p>
<p>Прикладные упражнения</p>	<p>Не планируются</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Рассказывают об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывают значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Выполняют пассивные и/или пассивно-активные упражнения на батуте (в положении лежа или сидя): качание ассистентом с различной интенсивностью (дифференцированы в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>

Общеразвивающие упражнения (в том числе с предметами)	<p>Описывать технику двигательных действий общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют сочетание движений руками (в том числе с помощью ассистента) без предметов и с предметами (дифференцированы в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> <p>Выполняют двигательные действия под музыкальное сопровождение.</p> <p>Выполняют (в том числе с помощью ассистента) переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.</p>
<p><b>Модуль «Легкая атлетика»</b></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>	
Беговые упражнения	Не планируются
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 (дифференцированы в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>
<p><b>Модуль «Спортивные игры»</b></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>	
Баскетбол (баскетбол на колясках)	Предъявляют знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры
Ловля и передача мяча двумя руками от груди	<p>Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в положении сидя (дифференцированы 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>
Ведение мяча	Не планируется
Бросок мяча двумя руками от груди*	Не планируется
*При организации обучения игры в баскетбол на колясках коляски должны соответствовать специальным спортивным требованиям.	
Волейбол (волейбол сидя)	<p>Предъявляют знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.</p> <p>Предъявляют знания правил и особенностей организации игры в волейбол сидя.</p>

Футбол	Предъявляют знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.
<b>Бочча</b>	
История и развитие игры бочча	Предъявляют знания по истории становления и развития бочча как паралимпийского вида спорта.
Правила игры бочча	Демонстрируют знание правил игры. Знают основную терминологию игры, характеризуют основные игровые действия, разрешенные правилами игры. Предъявляют правила и обязанности игроков. Определяют роль капитана команды, его права и обязанности. Характеризуют значение спортивных соревнований. Характеризуют особенности организации и проведения соревнований по бочча, виды соревнований. Характеризуют индивидуальные, парные и командные зачеты. Называют оборудование для игры бочча: мячи для бочча, измеряющее устройство, табло, таймер, контейнер, красный/синий цветной индикатор, корт.
Техника безопасности	Характеризуют требования к одежде и правила поведения в игре.
Техническая подготовка	Знают исходное положение, в котором должен стоять игрок. Принимают различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Выполняют упражнение: хват, захват, знают и выполняют способы держания шара. Катают шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват. Выполняют бросание мяча рукой (при двустороннем захвате и действием толчка от груди, с использованием маятникового раскачивания или другим способом с использованием силы тяжести при выпуске, таким как дартс/сверху или бросок от груди).
<b>Модуль «Лыжная подготовка»</b> Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться.	
История и становление лыжного спорта	Знают историю становления и развития лыжного спорта. Раскрывают роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.
Повороты, стоя на лыжах	Не планируется
Подъем на лыжах	Не планируется
Спуск на лыжах	Не планируется
Торможение на лыжах	Не планируется

## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы (модулей)	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Модуль «Знания о физической культуре»	12	
2	Модуль «Физическая культура человека»	12	
3	Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»	28	
4	Модуль «Лёгкая атлетика»	8	
5	Модуль «Спортивные игры»	42	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

## Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-ва часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	История возникновения физической культуры	1	
2	Формирование физической культуры	1	
3	Особенности адаптивной физической культуры	1	
4	Олимпийские игры древности как явление культуры	1	
5	Содержание и правила Олимпийских игр	1	
6	Цель становления Паралимпийских игр	1	
7	Символика и ритуалы Паралимпийских игр	1	
8	Особенности и отличия Паралимпийских игр от соревнований Олимпийских игр	1	
9	Период развития Паралимпийского движения в России	1	
10	Известные Паралимпийцы России	1	
11	Виды спорта, входящие в программу Паралимпийских игр	1	
12	Соревнования, проводимые в рамках адаптивной физической культуры	1	
13	Физическое развитие человека	1	
14	Комплекс доступных физических упражнений для укрепления здоровых мышц	1	
15	Комплекс корригирующих упражнений	1	
16	Упражнения для поддержания мышечного тонуса	1	
17	Составление личного плана физического самовоспитания	1	
18	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	
19	Содержание и направление физических упражнений во время самостоятельных занятий	1	
20	Индивидуальная нагрузка с учётом функциональных особенностей организма	1	
21	Основные гигиенические правила	1	



22	Режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности	1	
23	Основные правила распорядка рабочего дня	1	
24	Роль и значение адаптивной физической культуры в профилактике вредных привычек	1	
25	Комплекс дыхательной гимнастики	1	
26	Комплекс дыхательной гимнастики	1	
27	Гимнастика для профилактики нарушения зрения	1	
28	Гимнастика для профилактики нарушения зрения	1	
29	Упражнения для формирования правильного положения тела	1	
30	Упражнения для формирования правильного положения тела	1	
31	Упражнения для развития гибкости	1	
32	Упражнения для развития гибкости	1	
33	Упражнения для развития координации движения	1	
34	Упражнения для развития координации движений	1	
35	Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах	1	
36	Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах	1	
37	Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опорноспособности	1	
38	Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опорноспособности	1	
39	Развитие мелкомоторных движений	1	
40	Развитие мелкомоторных движений	1	
41	Развитие манипулятивной функции рук	1	
42	Развитие манипулятивной функции рук	1	
43	Комплекс прикладных упражнений	1	
44	Комплекс прикладных упражнений	1	
45	Комплекс прикладных упражнений с предметами	1	
46	Комплекс прикладных упражнений с предметами	1	
47	История развития и становления гимнастики и акробатики	1	
48	Значения занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья	1	
49	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	
50	Общеразвивающие упражнения с предметами	1	
51	Выполнения двигательных действий под музыкальное сопровождение	1	
52	Доступный комплекс гимнастических упражнений	1	
53	История возникновения лёгкой атлетики	1	
54	Место лёгкой атлетики в современных Олимпийских играх	1	
55	Место лёгкой атлетики в Паралимпийских играх	1	
56	Упражнение в метании малого мяча	1	
57	Техника метания малого мяча с места	1	
58	Метание малого теннисного мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	
59	Метание малого теннисного мяча по движущейся цели	1	
60	Комплекс упражнений легкоатлетической	1	

	направленности		
61	История становления и развития баскетбола	1	
62	Основные соревновательные действия в игре баскетбол	1	
63	Основные правила игры баскетбол	1	
64	Описание техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди	1	
65	Ловля мяча (с учётом функциональных способностей)	1	
66	Передача мяча (с учётом функциональных способностей)	1	
67	Удержание мяча двумя руками	1	
68	Подъём и опускание баскетбольного мяча	1	
69	Описание техники ведения баскетбольного мяча	1	
70	Описание техники броска баскетбольного мяча от груди	1	
71	Выполнения из положения сидя броска мяча одной, либо двумя руками	1	
72	Тактика и стратегия игры баскетбол	1	
73	История становления игры волейбол	1	
74	Развитие волейбола как вида спорта	1	
75	Основные правила игры волейбол	1	
76	Волейбол в программе Олимпийских игр	1	
77	Волейбол в программе Паралимпийских игр	1	
78	Основные судейские жесты игры волейбол	1	
79	История становления игры футбол	1	
80	Разновидности игры футбол	1	
81	Развитие футбола как вида спорта	1	
82	Футбол в программе Олимпийских игр	1	
83	Футбол в программе Паралимпийских игр	1	
84	Тактика и стратегия игры в футбол	1	
85	Основные правила игры в футбол	1	
86	Основные судейские жесты в футболе	1	
87	Развитие футбола в нашей стране	1	
88	Прославленные отечественные игроки, команды	1	
89	Футбол на международном уровне	1	
90	Прославленные зарубежные игроки, команды	1	
91	История возникновения игры бочча	1	
92	Развитие бочча на современном этапе	1	
93	Бочча как паралимпийский вид спорта	1	
94	Основные правила игры бочча	1	
95	Терминология игры бочча	1	
96	Основные игровые действия	1	
97	Правила и обязанности игроков в бочча	1	
98	Роль капитана команды, его права и обязанности	1	
99	Значение спортивных соревнований	1	
100	Организация и проведения соревнований по бочча	1	
101	Индивидуальные, парные и командные зачёты по игре бочча	1	
102	Комплекс подводящих упражнений для игры бочча	1	

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

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся с НОДА 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 требования 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 требования 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 при выполнении спортивных упражнений;

- продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти и/или полугодия;

- частично выполняет теоретические или практические задания учителя.

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

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

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

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

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

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

### **Условия реализации программы**

*Учебно-методическое обеспечение* включает в себя комплект УМК по физической культуре для уровня основного общего образования, который включён в Федеральный перечень

учебников, рекомендованных к использованию в общеобразовательных организациях. Адаптация материала учебника и рабочей тетради производится учителем АФК с учетом индивидуальных особенностей развития обучающегося с НОДА.

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с НОДА образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает:

Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видео ряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.

Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации смены видов деятельности и активизации внимания

