ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная

школа - интернат № 25"

|  |  |
| --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  МО учителей естетсвенно-математического цикла  Протокол от 30 августа 2023 года №1  Руководитель МО Белых Н.В..  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **"УТВЕРЖДЕНО"**  Директор ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №25"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Жваков А.Ю.  Приказ № от « 31 » августа 2023 года |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата и умственной отсталостью на уровне начального общего образования

1 (1 дополнительный) - 4 классы

Учитель: Харечкин Е.В.

соответствие занимаемой должности

с. Красногвардейское

2023 г.

##### 1.1. Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья данная программа направлена на достижение обучающимися с НОДА личностных, и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

* + 1. ***Личностные результаты***:

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей включают индивидуально-личностные качества, специальные требования к развитию жизненной и социальной компетенции и ценностные установки и должны отражать:

* развитие мотивации к занятиям адаптивной физической культурой и спортом;
* развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении (необходимость пользоваться индивидуальными техническими средствами реабилитации для осуществления действий для передвижения и самообслуживания и др.);
* владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом, во время спортивных соревнований;
* развитие положительных свойств и качеств личности (доброжелательности, умения проявить сочувствие при чужих затруднениях и спортивных неудачах);
* готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

***1.1.2. Предметные результаты*** включают опыт, освоенный обучающимися с НОДА в процессе изучения данного предмета с учетом их психофизических особенностей, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

— формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека с НОДА (физического и психологического), о позитивном влиянии АФК на развитие человека с НОДА (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

— овладение умениями, необходимыми для здорового образа жизни (режим дня, утренняя зарядка, паузы двигательной разгрузки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.);

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Практические предметные результаты определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательной и интеллектуальной сферы обучающегося с НОДА, с учетом медицинских рекомендаций и рекомендаций школьного психолого-медико-педагогического консилиума.

**1.2. Контрольно-измерительные материалы (приложение 1 к рабочей программе по АФК)**

##### 1.3. Система  оценивания достижений обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата по адаптивной физической культуре.

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

Оценка во 2–4-х классах осуществляется по системе «зачет – незачет».

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

Основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкую мотивацию обучающихся с НОДА к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей (положительная мотивация фиксируется учителем, если обучающийся с НОДА даже не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области адаптированной физической культуры).

Основные принципы без отметочного обучения следующие:

*Критериальность* – в основу содержательного контроля и оценки положены однозначные и предельно четкие критерии, выработанные совместно с обучающимися с НОДА.

*Приоритет самооценки* – заключается в формировании способности обучающихся с НОДА самостоятельно оценивать результаты своей учебной деятельности. Для выработки адекватной самооценки необходимо осуществлять сравнение двух самооценок обучаемых – прогностической и ретроспективной (оценки предстоящей и выполненной работы). Самооценка обучающегося должна предшествовать оценке учителя.

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

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

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

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

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

Текущая и промежуточная аттестация обучающихся без отметочного обучения по системе «зачет – незачет» включает в себя:

* поурочное оценивание по системе «зачет – незачет», которое фиксируется учителем в дневнике обучающегося с НОДА и/или личных записях учителя;
* тематическое оценивание по системе «зачет – незачет», которое фиксируется учителем в журнале в форме записи «ЗЧ» или «НЗ»;
* четвертное оценивание с выставлением результата в электронном журнале «ЗЧ» или «НЗ»;
* годовое оценивание с выставлением результата в журнале «ЗЧ» или «НЗ», учитывая результаты по четвертям.

«Зачет» по АФК обучающийся с НОДА получает при выполнении следующих условий:

* систематически посещает занятия;
* выполняет правила безопасного поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в бассейне;
* соблюдает гигиенические правила и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений на уроке;
* на уроках демонстрирует положительные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти;
* владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими (в зависимости от особенностей двигательного развития) знаниями в области адаптивной физической культуры.

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

* систематически допускает пропуски уроков без уважительной причины (более 60% от фактически проведенных занятий) как проявление сознательного отказа от занятий АФК;
* не демонстрирует положительных сдвигов в формировании навыков (с учетом индивидуальных особенностей обучающегося).

##### 2. Содержание программы

**2.1**.Содержание программы распределяется по модулям:

* Модуль «Знания о физической культуре»;
* Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
* Модуль «Легкая атлетика»;
* Модуль «Подвижные игры»

Некоторые модули включены в рабочую программу педагога только как теоретические (особенно для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений). Следует учитывать, что уроки АФК для обучающихся с НОДА – это прежде всего возможность физической активности.

Тематическое планирование по адаптивной физической культуре составлено с учетом Федеральной программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию целевых приоритетов воспитания обучающихся. В воспитании детей младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) таким целевым приоритетом является: - развитие внимания, зрительной памяти, воображения; - воспитание желания быть здоровыми душой и телом; - воспитание стремления творить свое здоровье; - формирование умения адаптироваться в социальных условиях; - воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности. - обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу; - развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости; -формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья; -развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми; -коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (НОДА)

**2.2. Тематический план (вариант 6.3)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Год обучения/класс | | | | |
| **1/1 подготовительный** | **2/1** | **3/2** | **4/3** | **5/4** |
|  | Количество часов (уроков) | | | |
| **I. Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1 | Понятие адаптивной физической культуры. | В процессе обучения | | | | |
| 2 | История физической культуры | В процессе обучения | | | | |
| 3 | Современные Паралимпийские игры | В процессе обучения | | | | |
| 4. | Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) | В процессе обучения | | | | |
| 5. | Органы чувств | В процессе обучения | | | | |
| 6. | Личная гигиена | В процессе обучения | | | | |
| 7. | Мозг и нервная система | В процессе обучения | | | | |
| 8. | Спортивная одежда и обувь | В процессе обучения | | | | |
| 9. | Самоконтроль | В процессе обучения | | | | |
| **II. Способы физкультурной деятельности** | | | | | | |
| 10. | Самостоятельные занятия. | В процессе обучения | | | | |
| 11. | Самостоятельные игры и развлечения. | В процессе обучения | | | | |
| 12. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе обучения | | | | |
| **III. Физическое совершенствование**  **1 подготовительный 1 2 3 4** | | | | | | |
| 13 | Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики | **28** | **28** | **30** | **30** | **30** |
| 14 | Легкая атлетика | **12** | **12** | **14** | **14** | **14** |
| 15 | Подвижные игры | **26** | **26** | **22** | **22** | **22** |
|  | **Всего часов (уроков) в учебный год** | **66** | **66** | **68** | **68** | **68** |
|  | **Всего часов за весь период обучения:** | **336** | | | | |

##### 

##### 2.3 Содержание программы для варианта 6.3 АООП НОО

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема, содержание | Характеристика содержания и видов деятельности обучающихся с НОДА | | | |
| Для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений | | Для обучающихся со средней степенью двигательных нарушений | Для обучающихся с легкой степенью двигательных нарушений |
| ***Модуль «Знания о физической культуре человека»*** | | | | |
| Понятие адаптивной физической культуры. | ***Теоретический материал осваивается в процессе всех занятий как один из элементов урока.***  С направляющей помощью характеризуют понятие «адаптивная физическая культура», соотносят понятие «адаптивная физическая культура» с уроками (занятиями) АФК. | | | |
| История физической культуры | С направляющей помощью поясняют, что физической культурой люди занимались с древности.  С направляющей помощью называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.  Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и с направляющей помощью называют виды соревнований, в которых они участвуют.  С направляющей помощью называют характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.).  Приводят примеры из истории спортивных состязаний (в том числе школьных). | | | |
| Современные Паралимпийские Игры и Специальная Олимпиада | Узнают о проведении Паралимпийских игр и игр Специальной Олимпиады.  Узнают и с направляющей помощью объясняют смысл символики Специальной Олимпиады.  Узнают и с направляющей помощью характеризуют программы Специальной Олимпиады. | | | |
| Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) | Называют (показывают) части тела человека.  С направляющей помощью характеризуют особенности своего развития, двигательных ограничений и особенности основных систем организма.  С направляющей и контролирующей помощью выполняют и описывают особенности медицинских рекомендаций для занятий АФК. | | | |
| Органы чувств | Осваивают название и с направляющей помощью характеризуют органы чувств.  Выполняют при организующем контроле (с учетом медицинских рекомендаций при отсутствии противопоказаний) специальные упражнения для органов зрения.  При направляющей помощи дают ответы на вопросы к рисункам. | | | |
| Личная гигиена | Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.  С направляющей помощью дают ответы на вопросы к рисункам. | | | |
| Органы дыхания | Получают представление о работе органов дыхания.  Выполняют при организующем контроле и (при отсутствии медицинских противопоказаний) упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное). | | | |
| Органы пищеварения | Получают представление о работе органов пищеварения.  С направляющей помощью объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи. | | | |
| Пища и питательные вещества | Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.  С направляющей помощью дают ответы на вопросы к рисункам. | | | |
| Вода и питьевой режим | Усваивают необходимость питьевого режима во время занятий физическими упражнениями и соблюдают при организующем контроле.  При направляющей помощи дают ответы на вопросы к рисункам. | | | |
| Режим дня | С направляющей помощью характеризуют понятие «режим дня», учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня при организующем контроле.  С направляющей помощью определяют назначение утренней зарядки, двигательных минуток (или ортопедических пауз), их роль и значение для здоровья.  С направляющей помощью дают ответы на вопросы к рисункам. | | | |
| Спортивная одежда и обувь | При организующем контроле и направляющей помощью выбирают необходимую одежду и обувь, руководствуясь правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от особенностей двигательного развития, медицинских рекомендаций, от места проведения занятий, от времени года и погодных условий.  При направляющей помощи дают ответы на вопросы к рисункам. | | | |
| Самоконтроль | При организующем контроле учатся правильно оценивать свое самочувствие. | | | |
| Комплексы физических упражнений для утренней зарядки | При организующем контроле демонстрируют выполнение с помощью ассистента предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки.  Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество. | | При организующем контроле демонстрируют (в том числе с помощью ассистента) выполнение предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки.  Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество. | При организующем контроле демонстрируют выполнение предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки.  Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество. |
| Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз | При организующем контроле выполняют с помощью ассистента с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений  физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.  При организующем контроле выполняют с помощью ассистента медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т. д.). | | При организующем контроле выполняют (в том числе с ассистивной помощью) с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.  При организующем контроле выполняют медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т. д.). | При организующем контроле выполняют с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.  При организующем контроле выполняют медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т. д.). |
| ***Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»***  Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться. | | | | |
| Комплексы дыхательной гимнастики\*  \*С учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике. | | С направляющей помощью раскрывают значение дыхательной гимнастики.  При организующем контроле выполняют дыхательные упражнения в специально подобранном положении (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). | С направляющей помощью раскрывают значение дыхательной гимнастики.  При организующем контроле выполняют дыхательные упражнения в положении сидя на стуле (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). | С направляющей помощью раскрывают значение дыхательной гимнастики.  При организующем контроле выполняют дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). |
| Гимнастика для профилактики нарушений зрения\*  \*С учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям. | | С направляющей помощью раскрывают значение выполнения упражнений для глаз.  При организующем контроле выполняют упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). | С направляющей помощью раскрывают значение выполнения упражнений для глаз.  При организующем контроле выполняют упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). | С направляющей помощью раскрывают значение выполнения упражнений для глаз.  При организующем контроле выполняют упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). |
| Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений\*  \*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА. | | С направляющей помощью раскрывают значение упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.  С помощью ассистента принимают правильные положения тела и отдельных его частей (укладки и фиксация определенных способов сидения, стояния, применяемых для тренировки в сохранении правильных положений тела – сохранение в течение определенного времени фиксированной позы в процессе исправления порочных положений) для нормализации обратной афферентации и моторики.  С помощью ассистента используют технические средства для формирования правильного положения тела (вертикализатора, опор для сидения, приспособлений для укладок и т. д.).  При организующем контроле принимают правильную осанку сидя (в том числе используя специальные приспособления), стоя в вертикализаторе (или с помощью ассистента) и сохраняют эту позу в течение заданного времени (до 10сек.).  При организующем контроле выполняют подтягивание на руках с разогнутой головой лежа на животе на наклонной плоскости. Выполнять упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника.  Удерживают голову (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) в среднем положении в исходном положении стоя в вертикализаторе.  При организующем контроле выполняют в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и 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 лежа на спине (на животе) выполняют переворот на живот (на спину) при помощи ассистента. | С направляющей помощью раскрывают значение удержания правильного положения тела, развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.  При организующем контроле выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом режиме с использованием рекомендованных технических средств передвижения.  При организующем контроле выполняют приседание на всей ступне, стоя у опоры, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, стоя у опоры.  При организующем контроле выполняют движения головой в разных направлениях.  Удерживают голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены. Сохраняют правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам).  При организующем контроле выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед-назад, вправо-влево; повороты вправо-влево.  Из исходного положения лежа на спине (на животе) при организующем контроле и направляющей помощи выполняют переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой.  При организующем контроле выполняют кружение на месте переступанием; удерживают различные исходные положения на качающейся плоскости. При организующем контроле выполняют ходьбу по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх-вниз), по гимнастической скамейке. При организующем контроле выполняют с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м.  Принимают правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять ее до 10 сек. Подтягиваются на руках с разогнутой головой лежа на животе на наклонной плоскости.  При организующем контроле выполняют упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стоят у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками. Приседают с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). При организующем контроле выполняют упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. При организующем контроле выполняют ходьбу с приспособлениями для ходьбы на месте и с продвижением вперед с поднятой головой, выпрямленной осанкой. | С направляющей помощью раскрывают значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.  При организующем контроле выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме.  Сохраняют правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам).  При организующем контроле выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед-назад, вправо-влево; повороты вправо-влево.  Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполняют переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой.  Выполняют кружение на месте переступанием; удерживают различные исходные положения на качающейся плоскости. Выполняют ходьбу по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх-вниз), по гимнастической скамейке. Выполняют с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м.  Принимают правильную осанку сидя, сидя. |
| Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах\*  \*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА. | | С направляющей помощью раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.  При организующем контроле выполняют с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) упражнения для повышения амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей.  При организующем контроле выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента движения головой в разных направлениях, одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.  При организующем контроле выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента в различных положениях (лежа на спине, на боку, сидя с использованием оборудования и т. д.) поочередное сгибание и разгибание рук, поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).  Дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз из положения сидя в специальном приспособлении (кресле с фиксаторами); выполнять в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполнять в положении сидя в специальном приспособлении (кресле с удерживающими фиксаторами) «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)).  Выполнять в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента в положении лежа на спине (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т. п.); одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лежа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой). | С направляющей помощью раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.  При организующем контроле выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей (по возможности).  Стоя у опоры, при организующем контроле выполняют движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.  При организующем контроле выполняют поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).  Удерживая голову в повороте вправо (влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, приседают на правой (левой) ноге (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).  Дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций поднимают руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросают расслабленно вниз из положения сидя; выполняют в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполняют в положении сидя «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)); стоя у опоры, покачивают вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».  Выполняют в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т. п.); одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лежа на спине) одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лежа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой). | С направляющей помощью раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.  При организующем контроле выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей.  При организующем контроле выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения лазания по гимнастической стенке, по наклонной ребристой доске. |
| Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности\*  \*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА. | | При организующем контроле выполняют в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности при помощи ассистента в исходном положении лежа на спине сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием предмета, удерживаемого ассистентом, пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). | При организующем контроле выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). | При организующем контроле выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). |
| Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук | | При организующем контроле выполняют (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельностью с помощью ассистента) поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.  При организующем контроле выполняют с помощью ассистента упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении лежа и в положении сидя (по возможности). | При организующем контроле выполняют поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него, поочередное сгибание и разгибание пальцев рук.  При организующем контроле выполняют упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении сидя. | При организующем контроле выполняют различные виды схватов кисти: шаровидный, цилиндрический, крючковидный, межпальцевой и оппозиционный. |
| Организующие команды и приемы. Построения. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд | | Не планируются | Не планируются | При организующем контроле выполняют команды по распоряжению учителя.  Соблюдают дисциплину и взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.).  При направляющей помощи характеризуют строевые упражнения как совместные действия, необходимые для предупреждения травматизма на уроках АФК.  При организующем контроле выполняют повороты на месте направо, налево, кругом. Выполняют строевые команды: «равняйсь», «смирно», «вольно», «направо», «налево», без предъявления требований к технике выполнения. |
| Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты | | Не планируются | Не планируются | С направляющей помощью называют основные виды стоек, упоров, седов и др.  При организующем контроле выполняют, без предъявления требований к технике выполнения, разученные стойки, седы, упоры, приседы с учетом индивидуальных двигательных возможностей.  При организующем контроле выполняют с учетом индивидуальных двигательных возможностей и без предъявления требований к технике выполнения, фрагменты комбинаций элементов, составленных из хорошо освоенных упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положении лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положении лежа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью). |
| Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке (наклонной под разным углом лестнице) | | Не планируются | Не планируются | При организующем контроле демонстрируют свободную технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке (наклонной под разным углом лестнице) с учетом индивидуальных двигательных возможностей. |
| Преодоление полосы препятствий (в том числе из мягких модулей) с элементами лазанья, перелезания и переползания | | При организующем контроле демонстрируют с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной или активно-пассивной деятельности) упражнений с элементами ползания, лазанья, перелезания через искусственные препятствия (мягкие модули), скатывание (например, лежа на животе) с невысоких горок (в том числе в стандартных, игровых и соревновательных условиях). | При организующем контроле демонстрируют (в том числе с ассистивной помощью) без предъявления требований к технике выполнения упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.  С помощью ассистента преодолевают полосы препятствий (перелезание и переползание через мягкие модули, скатывание с невысоких горок в удобном положении) в стандартных, игровых и соревновательных условиях. | При организующем контроле демонстрируют без предъявления требований к технике выполнения упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.  При организующем контроле уверенно преодолевают полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях. |
| Упражнения с предметами, развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (не более 1 кг), обручем, флажками | | Выполняют сочетание движений руками (в том числе с помощью ассистента) без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).  Выполнять двигательные действия под музыкальное сопровождение.  Выполняют (в том числе с помощью ассистента) перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.  При организующем контроле выполняют (в том числе с помощью ассистента) бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/или мешочков с песком. | При организующем контроле выполняют в положении сидя сочетание движений руками без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).  При организующем контроле выполняют в положении сидя двигательные действия руками под музыкальное сопровождение.  Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, большие мячи.  При организующем контроле выполняют в положении сидя перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.  При организующем контроле выполняют в положении сидя удары мяча об пол перед собой, прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями.  При организующем контроле выполняют бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/или мешочков с песком. | При организующем контроле выполняют сочетание движений руками, ходьбы на месте и в движении, маховыми движениями ногой, приседаниями, поворотами, простые гимнастические связки без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).  При организующем контроле выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.  Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, большие мячи.  При организующем контроле выполняют перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.  При организующем контроле выполняют ведение большого мяча, удары мяча об пол перед собой, прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями.  При организующем контроле выполняют бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/или мешочков с песком. |
| ***Модуль «Легкая атлетика»***  Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться. | | | | |
| Беговые упражнения | Не планируются | | Не планируются | При организующем контроле демонстрируют без предъявления требований к технике выполнения и с учетом двигательных особенностей разученные беговые упражнения в стандартных условиях (не изменяющихся).  При организующем контроле выполняют беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. |
| Броски большого мяча (1 кг) | Не планируется | | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.  При организующем контроле демонстрируют бросок большого мяча на дальность удобным способом из положения сидя, без предъявления требований к технике. | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.  При организующем контроле демонстрируют бросок большого мяча на дальность удобным способом из положения стоя и из положения сидя, без предъявления требований к технике. |
| Метание мяча | Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в бросках малого мяча (в том числе с помощью ассистента в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности).  При организующем контроле выполняют с помощью ассистента броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей). | | Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в бросках малого мяча в положении сидя.  При организующем контроле выполняют в положении сидя броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей).  При организующем контроле выполняют в положении сидя с учетом двигательных возможностей броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). | Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в бросках малого мяча. При организующем контроле выполняют броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей). При организующем контроле выполняют с учетом двигательных возможностей броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). |
| ***Модуль «Подвижные игры»***  Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся может повторяться. | | | | |
| Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. | Знают и называют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью разученные игры. Объясняют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью правила игры.  Называют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью необходимый инвентарь для проведения игры.  Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются о возможности пассивного и/или пассивно-активного участия в игре, учитывая двигательные ограничения (например, подавать сигнал к действию и окончанию действия), соблюдают правила безопасности. | | Знают и называют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью разученные игры. Объясняют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью правила игры.  Называют с направляющей помощью необходимый инвентарь для проведения игры.  Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются об изменениях правил в связи с двигательными возможностями, соблюдают правила безопасности. | Знают и называют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью разученные игры. Объясняют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) правила игры с направляющей помощью.  При организующем контроле подбирают необходимый инвентарь для проведения игры, с помощью учителя располагают его на площадке для игры.  Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются об изменениях правил в связи с двигательными возможностями, соблюдают правила безопасности. |
| Подвижные игры различной направленности с учетом двигательных особенностей | Принимают участие (в том числе в форме пассивно-активной деятельности с помощью ассистента) в малоподвижной игре. Осуществляют судейство (в том числе с помощью ассистента).  Описывают (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) при направляющей помощи технику игровых действий и приемов.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | | При организующем контроле организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры сидя, осуществляют судейство.  Описывают (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) при направляющей помощи технику малоподвижных игровых действий и приемов.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | При организующем контроле организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры с учетом двигательных возможностей, осуществляют судейство.  Описывают (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) при направляющей помощи технику игровых действий.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| Развитие двигательных способностей | Взаимодействуют при помощи ассистента со сверстниками в процессе совместной малоподвижной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности. | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, которая позволяет выполнять действия сидя.  Соблюдают правила безопасности. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности. |
| Игры с мячом | При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя (в том числе при помощи приспособлений и/или ассистента) элементарными умениями в ловле и бросках мяча. | | При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Выполняют в положении сидя ловлю, передачу и броски мяча индивидуально, в парах (с учетом двигательных возможностей). Выполняют в положении сидя броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). | При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. При организующем контроле выполняют ловлю, передачу, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге (с учетом двигательных возможностей). При организующем контроле выполняют броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). При организующем контроле выполняют ведение мяча (с учетом двигательных возможностей) в движении по прямой (шагом).  При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в ударах по неподвижному и катящемуся мячу в футболе, остановках мяча ногой, ведении мяча. |
| Подвижные игры разных народов | Проявляют интерес к национальным видам спорта, с помощью ассистента включаются в национальные праздники в форме пассивной наблюдательной деятельности. | | Проявляют интерес к национальным видам спорта, с учетом двигательных возможностей включаются в национальные праздники. | Проявляют интерес к национальным видам спорта, с учетом двигательных возможностей включаются в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта. |
| Организация и проведение подвижных игр | При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Используют с учетом двигательных возможностей подвижные игры для развития основных физических качеств, планируют деятельность ассистента.  При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. | | При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Используют с учетом двигательных возможностей подвижные игры для развития основных физических качеств.  При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. | При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Используют с учетом двигательных возможностей подвижные игры для развития основных физических качеств.  При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. |

**2.4.Формы организации:**

Групповая, индивидуальная, фронтальная, парная, поточная, дистанционная.

**2.5.Основные виды учебной деятельности**.

Изучение представлений о физической культуре личности, о ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, о методики самостоятельных тренировок. Овладение двигательными действиями, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Знания по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления учащихся об основных видах спорта, соревнованиях, инвентаре, правила техники безопасности и оказании первой помощи при травмах. Одним из основных видов на уроках АФК является игровой. Он обеспечивает всестороннее развитие координационных и кондиционных способностей учащихся, а также их сочетаний.