

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Ярославской области  
муниципальное образование Любимский муниципальный район  
Ярославской области  
МОУ Ермаковская СОШ**

«Утверждаю»  
Приказ № 27 от «25» августа\_ 2023 г.  
Директор школы

Рабочая программа  
учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»  
вариант 6.2  
2 класс

Учитель физической культуры:  
*И.И. Воробьева*

д. Ермаково  
2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 2 класса для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее НОДА) вариант 6.2 составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с НОДА, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания и в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, вступившим в силу с 01 сентября 2013 г.
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
- Приказ Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г. № 72264)
- Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"
- Приказ Минобрнауки России № 345 от 28 декабря 2018 г. "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования" - ФГОС НОО, приказ Минобрнауки РФ от 6.10. 2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО» (с изменениями от 26.11.2010 № 1241, 22.09.2011 № 235, 31.01.2012 № 69, 18.12.2012 № 106, 29.12.2014 № 1643, 31.12.2015 № 1576)
- Концепция духовно - нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года)
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными постановлением Главного

государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. № 189 (с изменениями и дополнениями от 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г.)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (с изменениями и дополнениями)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"(зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.03.2021 № 10 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 3 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.1.3684-21 "Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий";
- Рабочая программа воспитания МОУ Ермаковской СОШ (приказ №27 от 25.08.2023).

## **1.1 Характеристика психофизического развития обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

Нарушения опорно-двигательного аппарата занимают одно из ведущих мест среди причин заболеваемости и инвалидности у детей и подростков. Они имеют достаточно большое разнообразие клинических проявлений первичного нарушения, которые условно можно разделить на поражение нервной (церебральный паралич (ЦП), заболевания и травмы спинного мозга) и костно-мышечной (ампутации и дефекты конечностей, артрогриппоз, карликовость и др.) систем. Для каждой группы характерны свои проявления, которые накладывают отпечаток на функциональное состояние обучающихся. Двигательные нарушения обучающихся ограничивают их жизненное пространство, а также сопровождаются вторичными отклонениями, осложняющими их жизнь. Подобного характера инвалидность значительно ограничивает жизнедеятельность и приводит к социальной дезадаптации.

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

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

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

- врожденная патология опорно-двигательного аппарата: врожденный вывих бедра, кривошея, косолапость и другие деформации стоп, аномалии развития позвоночника, недоразвитие и дефекты конечностей, артрогрипоз;
- приобретенные заболевания и повреждения ОДА: травматические повреждения головного мозга, спинного мозга и конечностей, полиартрит; заболевания скелета (туберкулез, опухоли костей, остеомиелит); системные заболевания скелета (хондрострофия, рахит).

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

- Последствия воспалительных болезней центральной нервной системы с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.
- Детский церебральный паралич и другие паралитические синдромы с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.
- Полиневропатии и другие поражения периферической нервной системы с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.
- Прогрессирующие мышечные дистрофии и врожденные миопатии с двигательными нарушениями.
- Спинальная мышечная атрофия с двигательными нарушениями и нарушениями способности самообслуживанию.
- Врожденные и приобретенные деформации опорно-двигательного аппарата с двигательными нарушениями.
- Ювенальный ревматоидный артрит с двигательными нарушениями.
- Артрогрипоз с двигательными нарушениями.
- Хондродистрофия с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.
- Другие заболевания, приведшие к двигательным нарушениям и нарушениями способности самообслуживанию.

Группу обучающихся с НОДА, осваивающих вариант 6.2 адаптированной основной общеобразовательной программы составляют обучающиеся, у которых определяется легкий дефицит познавательных и социальных способностей, передвигающиеся самостоятельно, при помощи ортопедических средств или лишенные возможности самостоятельного передвижения, в том числе имеющие нейросенсорные нарушения. Указанные нарушения также сочетаются с ограничениями манипулятивной деятельности и дизартрическими расстройствами разной степени выраженности.

Таким образом, контингент обучающихся с НОДА крайне неоднороден как в клиническом, так и в психолого-педагогическом отношении. При этом ведущими в клинической картине являются двигательные расстройства (задержка формирования, недоразвитие или утрата двигательных функций), которые могут иметь различную степень выраженности:

**-при тяжелой степени** двигательных нарушений обучающийся не владеет навыками самостоятельного передвижения и манипулятивной деятельностью, он не может самостоятельно обслуживать себя, имеются нейросенсорные нарушения, возможны дизартрические расстройства; имеются ограничения двигательной активности и противопоказания к физическим упражнениям в зависимости от основного диагноза, первичных и вторичных дефектов, сопутствующих заболеваний. Для таких обучающихся целесообразно проводить индивидуальные занятия коррекционно-развивающей направленности. Тем не менее, имеется возможность взаимодействовать со сверстниками и выполнять некоторые физические упражнения в рамках программного материала

самостоятельно или с помощью тьютора, что будет социализировать обучающегося в классе.

**-при средней (умеренно выраженной) степени** двигательных нарушений обучающиеся владеют навыками самостоятельного передвижения с использованием дополнительных технических ортопедических средств (инвалидная коляска, ходунки, костыли, трости, высокие протезы), т. е. самостоятельное передвижение затруднено. Навыки самообслуживания у них так же могут нарушаться, но формируются компенсаторные механизмы, позволяющие себя обслуживать в большей части случаев без посторонней помощи (обучающиеся могут самостоятельно одеться/раздеться, имеются умения, позволяющие осуществлять навыки личной гигиены, и т.д.); имеются ограничения двигательной активности и противопоказания к некоторым физическим упражнениям в зависимости от основного диагноза, первичных и вторичных дефектов, сопутствующих заболеваний. Для обучающихся с данной степенью двигательных нарушений доступны не все физические упражнения, в то же время имеется возможность их модификации в соответствии с психофизическим состоянием обучающихся при освоении программного материала и применения дополнительных технических ортопедических средств и спортивного инвентаря.

**- при легкой степени** двигательных нарушений обучающиеся ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, достаточно развита манипулятивная деятельность. Однако могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки; движения недостаточно ловкие, замедленные, м.б. снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики, ограничения в двигательной активности и противопоказания к физическим упражнениям в зависимости от основного диагноза, первичных и вторичных дефектов, сопутствующих заболеваний. Обучающиеся данной группы способны полностью освоить программный материал, представленный в программе.

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

## **1.2 Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»**

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с НОДА на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит коррекция первичных и вторичных отклонений, компенсация нарушенных двигательных функций, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия в соответствии с реабилитационным потенциалом ребенка, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем и адаптивной физической культуры в частности, и её

влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуре, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции и компенсации, имеющих двигательных нарушений.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации нарушенных функций; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого обучающегося с НОДА, и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

## **2. Цель и задачи реализации программы по предмету**

**Цель** изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных **задач**:

- 1) формирование общей культуры, духовно-нравственного развития, воспитания обучающихся с НОДА, сохранение и укрепление их здоровья;
- 2) личностное и интеллектуальное развитие обучающихся с НОДА, средствами адаптивной физической культуры;
- 3) удовлетворение особых образовательных потребностей, имеющих место у обучающихся с НОДА, увеличение их двигательной активности;

4) создание условий, обеспечивающих обучающемуся с НОДА достижение планируемых результатов по освоению учебного предмета «Адаптивная физическая культура», курсов коррекционно-развивающей области;

5) оптимизация процессов социальной адаптации и интеграции, обучение основным двигательным навыкам необходимым в повседневной жизни;

6) выявление и развитие способностей обучающихся с НОДА с учетом их индивидуальности, самобытности средствами адаптивной физической культуры

7) использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа, определяющих пути и способы достижения обучающимися социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития с учетом их особых образовательных потребностей;

8) предоставление обучающимся с НОДА возможности накопления социального и двигательного опыта, знаний, умений и способов деятельности, сформированных в процессе изучения предмета «Адаптивной физической культуры»

**Специфическими коррекционно-развивающими задачами предмета являются:**

–обеспечение регулярной двигательной активности адекватной состоянию здоровья и возможного уровня функциональной двигательной активности;

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

–обучение основам техники движений, формированию 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.

–коррекция с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА техники основных движений: ходьбы, бега, плавания, 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;

–коррекция вторичных отклонений опорно-двигательного аппарата: нормализация тонуса мышц, устранение контрактур, увеличение мышечной силы.

–улучшение качества паттерна двигательных действий обучающегося с НОДА;

–совершенствование физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: элементарных форм скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости;

–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 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.

**Приоритетным направлением в освоении предмета** заключается в овладении обучающимися основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации; формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом; обеспечению регулярной физической активности, укрепление здоровья, содействие физическому развитию обучающихся: овладении умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья: формировании умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); формировании установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; коррекция недостатков двигательного и психомоторного развития, развитие и совершенствование волевой сферы; личностное развитие обучающихся.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с НОДА;

- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с НОДА с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;

- личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с НОДА форме и объеме;

- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;

- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;

- формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития паралимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений о адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее (в доступной для обучающихся с НОДА форме и объеме);

- освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей и ограничений (в доступной для обучающихся с НОДА форме и объеме);

- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся;



- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА.

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

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, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

- Обязательность включения в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей деятельности и комплексной реабилитации (абилитации) с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;
- Строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- Индивидуализация образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК;
- Обеспечение вспомогательными средствами для облегчения самообслуживания и для обучения (инвентарь; специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь и др.);
- Создание безбарьерной архитектурно-планировочной среды для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
- Предоставление дифференцированной помощи, в том числе в привлечении тьютора (для обучающихся со средними и тяжелыми двигательными нарушениями) во время занятий в форме уроков АФК;
- Обеспечение возможности использования вербальной и невербальной коммуникации (для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации).

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

## **2.2 Принципы и подходы к реализации программы**

а) принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;

б) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с НОДА на занятиях по адаптивной физической культуре, заключается в учете основного нарушения, выраженности двигательного дефекта, времени возникновения поражения, двигательном опыте, медицинского прогноза, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, а так же учет психофизических особенностей. Особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

в) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков обучающихся с НОДА, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

г) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;

д) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка.

е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП НОО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;

ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах.

з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с НОДА.

л) принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Методика АФК для обучающихся с НОДА имеет ряд существенных отличий, обусловленные спецификой заболевания. Медико-физиологические и психологические особенности обучающихся с НОДА, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией обучающихся, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков адаптивной физической культуры.



### **3. Место учебного предмета в учебном плане**

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составляет 270 часов за четыре учебных года (вариант 6.2) АООП НОО НОДА, 2 часа в неделю в каждом классе: 1 класс – 66 часов (33 учебные недели), 2 класс – 68 часов, 3 класс – 68 часов, 4 класс – 68 часов.

## 4. Планируемые результаты освоения программы

### Личностные результаты в части:

#### **1. Гражданско-патриотического воспитания:**

- становление ценностного отношения к наследию отечественного спорта;
- формирование чувства гордости за свою Родину, за спортивные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на Паралимпиаде;
- уважение к спортивным достижениям спортсменов из других стран;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, представлений о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, спортивной команде, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций при выполнении физических упражнений, занятиях спортом;
- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе при занятиях различными видами двигательной активности, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при занятиях физическими упражнениями, совместной деятельности в играх и при спортивных соревнованиях, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **2. Духовно-нравственного воспитания:**

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания чувств других людей и сопереживания им: разделение радости достижения спортивных результатов с одноклассниками, проявление эмпатии, взаимопомощи в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

#### **3. Эстетического воспитания:**

- уважительное отношение и интерес к эстетической двигательной активности, восприимчивость к разным видам народных игр и танцев своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

#### **4. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- развитие мотивов учебной деятельности, направленной на получение новых знаний о занятиях физической культурой, необходимых для укрепления здоровья, физического развития, коррекции и компенсации нарушенных двигательных функций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- понимание необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях адаптивной физической культурой и спортом.

#### **5. Экологического воспитания:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

#### **6. Ценности научного познания:**

- понимание значения физической культуры в жизни человека и общества;
- первоначальные представления о физическом развитии, здоровье;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность при участии в различных видах двигательной активности (при занятиях физическими упражнениями, подвижных играх, спортивных соревнованиях).

Программа так же помогает осваивать *жизненные компетенции*, формирование которых требует специального обучения:

- сформированность навыков пространственной ориентации при выполнении двигательного действия;
- сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом объеме двигательной активности для поддержания жизнеобеспечения и улучшения здоровья;
- сформированность умений применения двигательных действий необходимых в повседневной жизни (самостоятельное посещение туалета, организация рабочего места, переодевание на урок физкультуры и т.д.), а так же необходимых физических упражнений позволяющих улучшить качество данных двигательных действий, насколько это возможно в каждом индивидуальном случае развития обучающегося с НОДА;
- сформированность умения применения двигательных действий во взаимодействии с окружающими для решения какой-либо проблемной ситуации.
- сформированность осмысленных представлений о реальной картине мира (соблюдение правил безопасности при различных видах двигательной активности и др.);
- сформированность умения самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

#### **Метапредметные результаты:**

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося с НОДА будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

##### **1) базовые логические действия:**

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательного действия;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору) с учетом особенностей двигательного и речевого развития обучающихся с НОДА;

### **2) базовые исследовательские действия:**

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

### **3) работа с информацией:**

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о доступных видах двигательной активности с учетом особенностей двигательного и речевого развития обучающихся с НОДА;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития,

в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений с учетом особенностей двигательного и речевого развития обучающихся с НОДА;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося с НОДА будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

#### **1) общение:**

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их

в диалоге, в том числе используя средства альтернативной коммуникации при необходимости;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

## **2) совместная деятельность:**

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата с учетом особенностей двигательного и речевого развития обучающихся с НОДА;

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности с учетом особенностей двигательного и речевого развития обучающихся с НОДА;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, освоение двигательных действий, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);

- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**Предметные результаты** включают опыт, освоенный обучающимися с НОДА в процессе изучения предмета с учетом их психофизических особенностей и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении



адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека с НОДА (физического и психологического), о позитивном влиянии адаптивной физической культуры на развитие человека с НОДА (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации; формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом.

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;

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

- формирование умений применения физических упражнений, направленных на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); коррекции недостатков двигательного и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; личностное развитие обучающихся.

## 5. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания о физической культуре»
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»
- Модуль «Легкая атлетика»
- Модуль «Подвижные игры»
- Модуль «Лыжная подготовка»

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
<b>Легкая атлетика (осень)</b>			
<p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Понятие «Здоровый образ жизни», его компоненты.</li> <li>- Передвижение для обучающегося с НОДА по стадиону как компонент физического самосовершенствования: ходьба, бег, передвижение с помощью вспомогательных средств (в зависимости от тяжести двигательного дефекта обучающегося с НОДА).</li> <li>- Техника выполнения основных упражнений разминки.</li> <li>- Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).</li> <li>- Одежда для занятий физическими упражнениями в осеннее время.</li> <li>- Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице.</li> <li>- Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.</li> </ul> <p><i>Если погодные условия позволяют, то занятия проводятся на улице.</i></p>			
<p>Двигательные действия в легкой атлетике – жизненно важные навыки. Передвижение</p>	<p>Общеразвивающие упражнения стоя и в ходьбе. Махи руками, повороты, наклоны, выпады, приседания.  Равномерный Ходьба и бег в своем темпе.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения в доступном исходном положении: стоя у опоры, в коляске. Махи руками, повороты, наклоны, выпады с уменьшением амплитуды движений. Доступный вид передвижения в зависимости от психофизических возможностей обучающегося с НОДА</p>	<p>Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание верхних и нижних конечностей, доступные повороты и наклоны головы и туловища с комфортной для обучающегося с НОДА амплитудой, Передвижение с одноклассниками при помощи тьютора.</p>
Броски малого мяча	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения сидя и лёжа.	

Прыжки	Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	Прыжки на месте у опоры на двух или толчком одной ногой, пассивные, пассивно-активные подъемы ног у опоры или сидя	Доступные пассивно-активные упражнения на свежем воздухе и в зале.
<b>Основная гимнастика с элементами корригирующей</b>			
<p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.</li> <li>– Техника выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки;</li> <li>– Физические упражнения как средство коррекции двигательных действий. Особенности их применения в зависимости от индивидуального психофизического состояния.</li> <li>– Техника выполнения общеразвивающих гимнастических упражнений (с мячом, палкой, скакалкой) как жизненно важных навыков человека;</li> <li>– Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале</li> <li>– Комплекс ГТО – возможность проявить себя.</li> <li>– Применение дыхательных упражнений, упражнений нейрогенной, глазодвигательной артикуляционной гимнастик в повседневной жизни.</li> <li>– Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка. Упражнения на расслабление.</li> <li>– Техника выполнения упражнений в динамических паузах.</li> <li>– Формирование правильного положения тела – один из видов коррекции осанки и порочных положений.</li> <li>– Развитие личных физических качеств (гибкости, силы, ловкости) как составляющая гармоничного развития.</li> <li>– Техника выполнения подводящих упражнений.</li> </ul>			
Основы гимнастики. Строевые команды и приемы	Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить», «Разойтись».		
	Построение в шеренгу, в две шеренги. Построение в одну, две колонны по 1 и передвижение в колонне с заданным темпом, без ритмических характеристик.	Построение, перестроение в шеренгу, и передвижение в колонне самостоятельно с помощью технических средств (инвалидной коляски, ходунков и т.д.) с заданным темпом, без ритмических характеристик, с увеличением дистанции между обучающимися Общеразвивающие упражнения не выполняются	Построение и передвижение с помощью тьютора. Доступные общеразвивающие упражнения движения: подъем плеч, сведение лопаток, наклоны головы с малой амплитудой. Движения руками вперед, в стороны в своем темпе.
Формирование правильного положения тела	Индивидуальные корригирующие упражнения для формирования осанки в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Принятие правильной осанки в ходьбе, стоя, сидя	Индивидуальные корригирующие упражнения для формирования осанки из исходного положения лежа и сидя в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Принятие правильной осанки в сидя. Контроль осанки при передвижении с помощью технических средств. Вертикализация с помощью вспомогательных средств и тренажеров.	
Упражнения с предметами	Упражнения с палкой из исходных положений стоя, сидя, лежа.	Упражнения с палкой из исходных положений сидя, лежа.	Упражнения с палкой из исходных положений сидя, лежа.

	<p>Прыжки на скакалке на двух ногах, переступание через скакалку.</p> <p>Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках из исходного положения стоя</p>	<p>Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках из исходного положения сидя с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</p>	<p>Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, наклоны с мячом в руках из исходного положения сидя с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</p>
Упражнение на снятие утомления	<p>Упражнения на расслабление с потряхиванием конечностей.</p> <p>Упражнения на расслабление с постизометрической релаксацией для рук и плечевого пояса.</p> <p>Динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох.</p> <p>Диафрагмальное дыхание.</p> <p>Игры и упражнения для обучения ребенка расслаблению («Водопад света», «Рот на замок»)</p> <p>Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой («Часики», «Согреем бабочку») (выполняются с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся)</p>		
Упражнения на гибкость и увеличение амплитуды в суставах.	Упражнения на разгибание в плечевом, локтевом суставах с самопомощью с максимальной амплитудой		
	Сед ноги врозь наклоны вперед и в сторону.	Пассивные упражнения на растягивание изолированно в каждом отдельном суставах нижних конечностей с помощью тьютора	
Упражнения на ловкость. Нейрогенная и пальчиковая гимнастики	<p>Упражнения нейрогенной гимнастики выполняются из положения сидя для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Змейка», «Ладонь-локоть».</p> <p>Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.</p>		
Глазодвигательная и звуковая гимнастика	<p>Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек» (упражнения выполняются с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся).</p> <p>Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы»)</p>		
<i>Прикладные упражнения</i> Лазание, ползание, перелезание	Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, по гимнастической скамейке, в колено-кистевом положении, перелезание через мягкие модули.	Доступные виды ползания, при не возможности выполнить движения, выполняется пассивная отработка соответствующего двигательного действия (например, сгибание-разгибание ноги, вынос руки), постановка с помощью специальных ортопедических средств в колено-кистевое положение. Пассивно-активные упражнения с выносом руки/ноги при выполнении имитации ползания.	

Ходьба и бег	Ходьба и бег по прямой, по кругу, по диагонали в своем темпе	Передвижение с помощью технических средств (в инвалидной коляске, ходунках, костылях и т.д.) по прямой, по кругу, по диагонали в своем темпе	Упражнения для обучения ползания.
Прыжки	Равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом	Равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вверх все упражнения выполняются у опоры	Пассивные, пассивно-активные упражнения для ног: сгибания/разгибания в коленном суставе, сгибание/разгибание согнутых ног в тазобедренных суставах
Броски	Броски среднего и малого мяча на дальность и точность, одной, двумя руками из исходного положения стоя	Броски среднего и малого мяча на дальность и точность, одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске	Броски малого мяча одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске
Элементы базовых гимнастических упражнений	группировка, кувырок вперед, перевороты в обе стороны (в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА)	группировка, покачивание в позе эмбриона вперед-назад и вправо-влево, повороты в обе стороны	покачивание в позе эмбриона вперед-назад и вправо-влево с помощью тьютора, полуповороты в обе стороны

#### **Лыжная подготовка**

##### Знания:

- Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.
- Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
- Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.
- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне.
- Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

Освоение передвижения на лыжах	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	Стойка на лыжах с помощью дополнительных, вспомогательных средств или тьютора. одновременное отталкивание руками с лыжными палками. Скольжение по лыжне с помощью вспомогательных средств или тьютора	Пассивные и пассивно-активные доступные простые физические упражнения на свежем воздухе в зимнее время, выполняются с помощью тьютора. Передвижение в специализированном оборудовании по лыжне (боб с креплениями лыж, сани) с помощью тьютора
Зимние подвижные игры	«Брось дальше», «Быстрые и меткие», «Веселые воробышки»		Взаимодействие в подвижной игре осуществляется с помощью тьютора, поддержка оказывается в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА
<b>Подвижные игры</b>			
<b>Знания:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; правила подвижных игр;</li> <li>– Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре;</li> <li>– Техника преодоления небольших препятствий при передвижении.</li> </ul>			
Подвижная игра, ее влияние на укрепление здоровья	– Подвижные игры без перемещения («Береги руки», «Волшебное слово», «Земля, вода, воздух»)		Взаимодействие в подвижной игре и эстафетах осуществляется с помощью тьютора, поддержка оказывается в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА
	Подвижные игры с перемещением («Краски», «Золотые ворота», «Зеваки»)		
Спортивные эстафеты	С обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната и т.д.	Обучающиеся выполняют перемещение в эстафетах и играх в доступном виде (с помощью технических средств)	
<b>Легкая атлетика (весна)</b>			
<b>Знания:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Значение двигательных действий при передвижении в регулярной двигательной активности.</li> <li>– Доступные виды передвижения для обучающегося с НОДА: ходьба, бег, передвижение с помощью вспомогательных средств (в зависимости от тяжести двигательного дефекта обучающегося с НОДА).</li> <li>– Основные правила закаливания и безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).</li> <li>– Одежда для занятий физическими упражнениями на улице в весеннее и летнее время в зависимости от погодных условий.</li> </ul>			
<b>Физические упражнения и передвижение на</b>	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения сидя, сидя в инвалидной коляске и лёжа.	

<b>свежем воздухе</b>	положения стоя, сидя и лёжа.		
	Ходьба и бег в своем темпе. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА	Передвижение в доступном виде по стадиону, спортивному залу в своем темпе. Доступные общеразвивающие упражнения на свежем воздухе в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА	Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание верхних и нижних конечностей, доступные повороты и наклоны головы и туловища с комфортной для обучающегося с НОДА амплитудой, Передвижение с одноклассниками при помощи тьютора.

### **Система оценки достижений обучающихся с нарушениям опорно-двигательного аппарата по адаптивной физической культуре**

Обучающиеся с НОДА с 2, 3, 4 класса оцениваются по системе «зачет – не зачет».

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 гимнастики, необходимыми знаниями в области адаптированной физической культуры).

Так же для обучающихся с НОДА с легкой и средней степенями тяжести двигательного дефекта в системе оценки могут использоваться контрольно-тестовые упражнения:

<b>Контрольно-тестовые упражнения</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Бег (без учета времени, м)	60-79	80-99	100≤
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1-2	3-4	5≤
Приседание на двух ногах (количество раз)	3-4	5-6	7≤
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	5-6	7-8	9≤
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4-(-3)	-3-(-2)	-2-(-1)