

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Муниципальное образование "Муниципальный округ Киясовский
район Удмуртской республики"
МБОУ "Киясовская СОШ"

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
учителей естественного
цикла



Останина Л.В.

Протокол №8
от «26» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР



Овчинникова О.Г.

Протокол №1
от «26» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы



Вахитова Е.О.

Приказ №73
от «26» августа 2024г.



Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
для обучающегося с НОДА

8 класса

2024 – 2025 учебный год

Составил:
Козырев О.А.,
учитель физической культуры

село Киясово 2024

Пояснительная записка

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

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ;
- Федеральные государственные образовательные стандарты;
- Инструктивно-методические документы Министерства просвещения Российской Федерации и другие регламентирующие акты в области образования.

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

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

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

Задачи реализации программы:

Цель программы конкретизируется решением следующих задач:

- обеспечение регулярной физической активности, адекватной состоянию здоровья и соответствующей уровня функциональных возможностей обучающихся;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.
- формирование потребности в занятиях адаптивной физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие физических способностей, формирование условий для выбора направления адаптивного спорта и самореализации в этой сфере.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общая характеристика учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования - охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), специально разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и компенсацию утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре должна содействовать всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью и к своим возможностям, развитию основных физических качеств, компенсацию нарушенных функций организма.

Описание места учебного предмета, коррекционного курса в учебном плане.

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

На изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования отводится в учебном плане 68 часов в год, из расчёта 2 учебных часа в неделю. Рекомендуется использовать 3-ий час из части, формируемой участниками образовательных отношений. Общее количество часов адаптивной физической культуры за период освоения основного общего образования - не менее 510 часов за 5 лет обучения.

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

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты

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

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

Личностные результаты освоения программы:

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

– готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований (в качестве участника или болельщика спортивных соревнований), уважать традиции и принципы современных спортивных игр, олимпийского и паралимпийского движения;

– готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

– готовность адекватно оценивать собственные возможности и ограничения здоровья, своё поведение и поступки во время занятий адаптивной физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по адаптивному спорту;

– готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

– стремление к возможному физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде адаптивного спорта;

- готовность участвовать в занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным спортом с учетом медицинских рекомендаций и ограничения здоровья;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий адаптивной физической культурой, адаптивным спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека (в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоционального напряжения, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности и следовать медицинским рекомендациям во время занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия при организации мест занятий, выборе спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- сформированность умения самостоятельно и (или) с ассистентом, безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;
- сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми и сверстниками по вопросам медицинского и технического сопровождения;
- сформированность умения обращаться с просьбой к окружающим, особенно в ситуации, когда обучающийся с НОДА лишен возможности себя самостоятельно обслуживать, корректно выразить отказ или благодарность, использовать разные варианты коммуникации для решения какой-либо проблемной ситуации;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках адаптивной физической культуры, в игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий адаптивной физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей, особенностей заболевания;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах адаптивного физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты освоения программы:

Познавательные УУД:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр и Паралимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Паралимпийскую хартию как основополагающий документ современного паралимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между режимом дня и изменениями показателей работоспособности;

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

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

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

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

Коммуникативные УУД:

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

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

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

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

Регулятивные УУД:

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

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

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

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

Предметные результаты освоения программы

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

Модуль	Предметные результаты		
	Для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений	Для обучающихся со средней степенью двигательных нарушений	Для обучающихся с легкой степенью двигательных нарушений
Модуль «Знания о физической культуре»	<p><i>Предметные результаты изучения модуля должны отражать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – понимание роли адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в современном обществе, значение физической активности для здорового образа жизни человека, в том числе имеющего ограничения здоровья; – истории развития видов спорта, в том числе адаптивного спорта; – расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; – формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных, корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности, особенности здоровья и медицинские рекомендации, состояние здоровья в текущий момент и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов адаптивного спорта и/или адаптивной физкультуры; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на коррекционно-компенсаторную работу, развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма; – знания о требованиях техники безопасности при занятиях адаптивным спортом, на уроках АФК. 		
Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей ей гимнастики»	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>обучающийся с НОДА владеет сведениями о строении и функциях организма человека; овладел системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоил умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических</p>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>обучающийся с НОДА владеет сведениями о строении и функциях организма человека; овладел системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоил умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических</p>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>обучающийся с НОДА владеет сведениями о строении и функциях организма человека; овладел системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоил умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических</p>

	<p>занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <p>выполняет комплекс пассивной и (или) пассивно-активной гимнастики (корригирующей), в том числе с помощью ассистента;</p> <p>сознательно использует (в том числе с помощью ассистента) специальных укладок и (или) ношения (пребывания) в других специальных приспособлений (воротник Шанца, корсеты, ортезы и т.д.) для коррекции патологических поз;</p> <p>выполняет упражнения дыхательной гимнастики (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <p>приобрел опыт организации самостоятельных систематических занятий адаптивной физической культурой с соблюдением медицинских рекомендаций, правил техники безопасности и профилактики травматизма;</p> <p>- выполняет комплекс упражнений и комбинации (в положении сидя) (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций);</p> <p>- выполняет отдельные упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций);</p> <p>- выбирает для самостоятельных занятий современные фитнес – программы (на уроке АФК), с учетом</p>	<p>занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <p>приобрел опыт организации самостоятельных систематических занятий адаптивной физической культурой с соблюдением медицинских рекомендаций, правил техники безопасности и профилактики травматизма;</p> <p>выполняет строевые действия в шеренге и колонне;</p> <p>выполняет комплекс упражнений и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций);</p> <p>выполняет отдельные упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций);</p>
--	--	---	--

		индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.	выполняет упражнения в равновесии (специально подобранные упражнения с учетом нарушения и медицинских рекомендаций); преодолевает полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций); выбирает для самостоятельных занятий современные фитнес – программы (на уроке АФК), с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.
Модуль «Легкая атлетика»	<i>Предметные результаты:</i> - умеет переносить центр тяжести с одной ноги на другую, используя различные опоры (согласно медицинским рекомендациям), в том числе при помощи ассистента; - умеет использовать вертикализатор (с помощью ассистента); - выполняет (в том числе в форме активно-пассивной деятельности) упражнения по развитию сенсорного восприятия пространства: качание на платформе в	<i>Предметные результаты:</i> использует (самостоятельно и/или с помощью ассистента) тренажеры (степпер; гребной тренажер, велотренажер, беговая дорожка в разрешенном темпе и углом подъема); может, используя возможности передвижения, преодолевать обозначенные учителем расстояния, в том числе в соревновательной форме (кто большую дистанцию пройдет; гонки на колясках (дифференцированно в	<i>Предметные результаты:</i> - соблюдает правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; выполняет бег на короткие, средние и длинные дистанции (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций); выполняет прыжки в длину и высоту (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и характера

	<p>положении лежа, в положении сидя (в том числе, используя различные опоры для сидения);</p> <p>-освоил (в том числе активно-пассивной деятельности) механизм ползания (по-пластунски, на четвереньках, сидя – исходя из особенностей патологии двигательной сферы).</p>	<p>зависимости от двигательных возможностей) и т.п.);</p> <p>выполняет метание малого меча на дальность из положения сидя;</p> <p>- освоил (в том числе с помощью ассистента) пересаживание из коляски на стул, скамейку и т.д.; умение самостоятельно оставлять и брать предметы для помощи при ходьбе (индивидуально в зависимости от использования).</p>	<p>имеющихся нарушений);</p> <p>выполняет метания малого мяча на дальность;</p> <p>преодолеывает препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей).</p>
<p>Модуль «Спортивные игры»</p>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>- знает правила и особенности организации спортивных игр (в том числе специальных для людей с НОДА: бочча, следж-хоккей, волейбол сидя, баскетбол на колясках и т.п.);</p> <p>- освоил возможные манипуляции с предметами для подвижных и спортивных игр (самостоятельно или с помощью педагога): удержание различных мячей двумя руками, толкание мячей от себя двумя руками и/или ногами;</p> <p>- освоил доступные упражнения с предметами для подвижных и спортивных игр.</p>	<p>Предметные результаты:</p> <p>- знает правила и особенности организации спортивных игр (в том числе специальных для людей с НОДА: бочча, следж-хоккей, волейбол сидя, баскетбол на колясках и т.п.);</p> <p>- соблюдает правила безопасности при занятиях спортивными играми;</p> <p>- выполняет технические элементы игровых видов спорта (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций): ловлю, передачи, ведение, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча, применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- осуществляет</p>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>- знает правила и особенности организации спортивных игр (в том числе специальных для людей с НОДА: бочча, следж-хоккей, волейбол сидя, баскетбол на колясках и т.п.);</p> <p>- соблюдает правила безопасности при занятиях спортивными играми;</p> <p>- выполняет технические элементы игровых видов спорта (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций): ловлю, передачи, ведение, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча, применяет их в игровой и</p>

		судейство соревнований в избранном виде спорта.	соревновательной деятельности; - выполняет (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяет их в игровой и соревновательной деятельности; - осуществляет судейство соревнований в избранном виде спорта.
Модуль «Лыжная подготовка»	Не планируется	Не планируется	<i>Предметные результаты:</i> - соблюдает правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; - выполняет (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) передвижение на лыжах доступным способом; - выполняет (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технические элементы лыжного

			спорта без предъявления к качеству выполнения): спуски, подъемы, повороты доступным способом.
--	--	--	---

Содержание учебного предмета

Содержание программы распределяется по модулям:

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

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

Тема, содержание	Характеристика содержания и видов деятельности обучающихся с НОДА		
	Для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений	Для обучающихся со средней степенью двигательных нарушений	Для обучающихся с легкой степенью двигательных нарушений

Модуль «Знания о физической культуре»

История физической культуры и адаптивной физической культуры.	<p>Теоретический материал осваивается в процессе всех занятий как один из элементов урока</p> <p>5 класс</p> <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют особенности адаптивной физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель становления Паралимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, особенности и отличия от соревнований Олимпийских игр. Объясняют, чем знаменателен период развития Паралимпийского движения в России, называют известных паралимпийцев России. Характеризуют виды спорта, входящие в программу Паралимпийских игр, правила соревнований и особенности участия. Характеризуют соревнования, проводимые в рамках развития адаптивной физической культуры.</p>
---	---

	<p>6 класс Характеризуют основные причины возрождения Олимпийских игр. Знают Пьера де Кубертена как французского учёного просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии – закона олимпийского движения в мире. Знают Людвиг Гуттмана как основателя Паралимпийских игр. Знают происхождение термина «паралимпийский». Называют основные цели Паралимпийских игр и раскрывают их гуманистическую направленность. Объясняют смысл девиза, символики и ритуалов современных Паралимпийских игр. Знают об успехах современных спортсменов – участников Паралимпийских игр.</p> <p>7 класс Предъявляют знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России. Характеризуют успехи отечественных спортсменов до распада СССР. Характеризуют двигательную активность как один из важнейших факторов реабилитации лиц с НОДА с XIX века до настоящего времени. Особенности организации спорта для инвалидов в советское время. Умеют определять и обосновывать перспективы развития паралимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу.</p> <p>8 класс Умеют объяснять роль и значение адаптивной и ой физической культуры, знают специфику использования с учетом собственного заболевания.</p> <p>9 класс и 10 класс в случае пролонгации срока обучения Характеризуют развитие адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта в России и за рубежом. Знают направления соревнований по адаптивным видам спорта, особенности классификации спортсменов с НОДА. Знают виды туристских походов, возможность участия в них людей с НОДА, особенно с использованием различных видов транспорта (автомобильные, мотопоходы, с использованием железнодорожных маршрутов и т.п.). Умеют выбирать и составлять маршруты походов с учетом специфики заболевания (в том числе учитывая возможность медицинской помощи и приближенности населенных пунктов). Соблюдают технику безопасности, правильно комплектуют и готовят снаряжение, выбирают одежду и обувь в соответствии с медицинскими и гигиеническими требованиями. Умеют при помощи взрослых организовывать походный бивак, разводить костёр, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака.</p>		
Физическая культура человека (в том числе адаптивная)	<p>5 класс Определяют согласно регулярным антропометрическим данным изменения своего физического развития, учитывают особенности заболевания при прогнозировании физического развития. Включаются в гимнастику (в том числе пассивную).</p>	Контролируют особенности своего физического развития, регулярно контролируя длину своего тела, массу тела. Используют доступные упражнения для укрепления здоровых мышц и корригирующие	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью

	<p>Используют доступные упражнения для укрепления здоровых мышц и корригирующие упражнения для поддержания мышечного тонуса при нарушениях ОДА (согласно медицинским рекомендациям). Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма.</p>	<p>упражнения, упражнения для поддержания мышечного тонуса при нарушениях ОДА (согласно медицинским рекомендациям). Соблюдают ортопедический режим. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления сопутствующих заболеваний. Составляют личный план физического самовоспитания. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма.</p>	<p>специальных упражнений. Соблюдают ортопедический режим. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и регуляции основными системами организма. Используют в домашних занятиях упражнения по коррекции имеющихся двигательных нарушений. Составляют личный план физического самовоспитания. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, его рост и развитие.</p>
6 класс			
<p>Определяют положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой и возможность использования в укреплении здоровья для спортсменов с НОДА. Соблюдают медицинские рекомендации с учетом особенностей заболевания, правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>			
7 класс			
<p>Раскрывают понятие «двигательные действия», знают и могут уточнить патологические особенности двигательных умений, опираясь на специфику собственного заболевания. Характеризуют качества личности, приводят примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности. Могут объяснить необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте.</p>			
8 класс			
	<p>Определяют цель, задачи и основное содержание занятий адаптивной физкультурой с учетом</p>	<p>Определяют цель, задачи и основное содержание занятий адаптивной</p>	<p>Определяют цель, задачи и основное содержание занятий адаптивной</p>

	<p>медицинских рекомендаций и особенностей заболевания. Выделяют основные формы занятий оздоровительной и адаптивной физической культурой, определяют их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели, необходимость присутствия и подготовленность ассистента.</p>	<p>физкультурой с учетом медицинских рекомендаций и особенностей заболевания. Выделяют основные формы занятий оздоровительной адаптивной физической культурой, определяют их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели, необходимость помощи ассистента.</p>	<p>физкультурой с учетом медицинских рекомендаций и особенностей заболевания. Выделяют основные формы занятий оздоровительной адаптивной физической культурой, определяют их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели.</p>
9 и 10 класс в случае пролонгации срока обучения			
<p>Характеризуют основные компоненты здоровья, раскрывают понятие «здоровье», «особенности здоровья людей с НОДА». Приводят примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий адаптивной физической культурой. Раскрывают понятие «здоровый образ жизни». Раскрывают понятие «рациональное питание». Могут охарактеризовать режим питания. Выделяют виды физической подготовки. Объясняют роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры. Характеризуют положительное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем организма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.). Демонстрируют технику выполнения основных приёмов массажа.</p>			
Организация самостоятельных занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой	5 класс		
	<p>Выполняют специальные подобранные комплексы упражнений утренней гимнастики. Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий и/или занятий с ассистентом, составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; приобретают умение подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных</p>	<p>Выполняют подобранные комплексы упражнений утренней гимнастики. Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий, составляют комплексы доступных физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, приобретают</p>	<p>Выполняют подобранные комплексы упражнений утренней гимнастики. Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий, составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, приобретают индивидуальную</p>

	<p>особенностей и возможностей, ограничений здоровья. Организуют с помощью родителей специальные приспособления и инвентарь для возможных самостоятельных (или с помощью ассистента) двигательных упражнений в домашних условиях. Разучивают и выполняют доступные комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях (в том числе с помощью ассистента) для профилактики контрактур). Соблюдают основные гигиенические правила (в том числе с помощью ассистента). Выбирают режим правильного питания в зависимости от особенностей питания и характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня (в том числе с помощью ассистента используют специальные профилактические средства: приспособления для укладки, опоры для сидения, вертикализатор и т.д.).</p>	<p>умение подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей, ограничений здоровья. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий адаптивной физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют доступные комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий адаптивной физической культурой в профилактике вредных привычек. Составляют и выполняют доступные комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.</p>	<p>нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей, ограничений здоровья. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий адаптивной физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий адаптивной физической культурой в профилактике вредных привычек. Составляют и выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.</p>
	<p>6 класс</p> <p>Измеряют и оформляют при помощи ассистента результаты измерения показателей физического</p>	<p>Измеряют (с помощью) и оформляют результаты измерения показателей</p>	<p>Измеряют и оформляют результаты измерения показателей физического развития.</p>

	<p>развития. Определяют особенности собственного развития и особенности, связанные с течением заболевания. Умеют проводить анализ приобретенных достижений в результате регулярных занятий АФК. Регистрируют показатели частоты сердечных сокращений в момент занятий АФК и после выполнения упражнений. Пользуются показателями частоты сердечных сокращений для выбора величины физической нагрузки (с учетом медицинских рекомендаций и особенностей заболевания). Определяют состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий АФК. Характеризуют основные показатели физической нагрузки с учетом индивидуальных медицинских рекомендаций и дозируют её величину в соответствии с этими рекомендациями и особенностями заболевания. Раскрывают основные правила развития физических качеств у людей с НОДА и руководствуются ими при планировании занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой.</p>	<p>физического развития. Определяют особенности собственного развития и особенности, связанные с течением заболевания. Умеют проводить анализ приобретенных достижений в результате регулярных занятий АФК. Регистрируют показатели частоты сердечных сокращений в момент занятий АФК и после выполнения упражнений. Пользуются показателями частоты сердечных сокращений для выбора величины физической нагрузки (с учетом медицинских рекомендаций и особенностей заболевания). Определяют состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий АФК. Характеризуют основные показатели физической нагрузки с учетом индивидуальных медицинских рекомендаций и дозируют её величину в соответствии с этими рекомендациями и особенностями заболевания. Раскрывают основные правила развития физических качеств у людей с НОДА и руководствуются ими при планировании занятий адаптивной,</p>	<p>Определяют особенности собственного развития и особенности, связанные с течением заболевания. Умеют проводить анализ приобретенных достижений в результате регулярных занятий АФК. Регистрируют показатели частоты сердечных сокращений в момент занятий АФК и после выполнения упражнений. Пользуются показателями частоты сердечных сокращений для выбора величины физической нагрузки (с учетом медицинских рекомендаций и особенностей заболевания). Определяют состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий АФК. Характеризуют основные показатели физической нагрузки с учетом индивидуальных медицинских рекомендаций и дозируют её величину в соответствии с этими рекомендациями и особенностями заболевания. Раскрывают основные правила развития физических качеств у людей с НОДА и руководствуются ими при планировании занятий адаптивной, оздоровительной</p>
--	---	---	--

	оздоровительной физической культурой.	физической культурой.
7 класс		
<p>Могут организовывать и самостоятельно и/ или с помощью ассистента проводить досуг с использованием занятий адаптивной физической культурой.</p> <p>Определяют общее состояние организма в разные временные периоды и оценивают его посредством сравнения с ранее полученными результатами (динамику формирования двигательных навыков).</p>	<p>Могут организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием занятий адаптивной физической культурой.</p> <p>Определяют общее состояние организма в разные временные периоды и оценивают его посредством сравнения с ранее полученными результатами (динамику формирования двигательных навыков).</p>	<p>Могут организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием занятий адаптивной физической культурой.</p> <p>Определяют общее состояние организма в разные временные периоды и оценивают его посредством сравнения с ранее полученными результатами (динамику формирования двигательных навыков).</p>
8 класс		
<p>Определяют цель и назначение спортивной подготовки при занятиях адаптивным спортом.</p> <p>Составляют совместно с педагогом планы-конспекты адаптивных занятий в системе спортивной подготовки.</p> <p>Определяют влияние тренировочных занятий на организм.</p> <p>Раскрывают понятие «индивидуальные особенности» (в том числе индивидуальные двигательные особенности), выделяют факторы и причины их появления.</p> <p>Характеризуют зависимость режимов нагрузки от задач и содержания занятий адаптивной физической культурой.</p> <p>Соблюдают рекомендованную дозировку нагрузки в зависимости от</p>	<p>Определяют цель и назначение спортивной подготовки при занятиях адаптивным спортом.</p> <p>Составляют совместно с педагогом планы-конспекты адаптивных занятий в системе спортивной подготовки.</p> <p>Определяют влияние тренировочных занятий на организм.</p> <p>Раскрывают понятие «индивидуальные особенности» (в том числе индивидуальные двигательные особенности), выделяют факторы и причины их появления.</p> <p>Характеризуют зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных адаптивных занятий.</p> <p>Соблюдают</p>	<p>Определяют цель и назначение спортивной подготовки при занятиях адаптивным спортом.</p> <p>Составляют совместно с педагогом планы-конспекты адаптивных занятий в системе спортивной подготовки.</p> <p>Определяют влияние тренировочных занятий на организм.</p> <p>Раскрывают понятие «индивидуальные особенности» (в том числе индивидуальные двигательные особенности), выделяют факторы и причины их появления.</p> <p>Характеризуют зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных адаптивных занятий.</p> <p>Определяют и соблюдают</p>

<p>особенностей заболевания и медицинских рекомендаций.</p>	<p>рекомендованную дозировку нагрузки в зависимости от особенностей заболевания и медицинских рекомендаций, используют знания о динамике ЧСС в тренировочном цикле.</p>	<p>рекомендованную дозировку нагрузки в зависимости от особенностей заболевания и медицинских рекомендаций, используют знания о динамике ЧСС в тренировочном цикле.</p>
<p>9 (10) класс При пролонгации срока обучения (вариант АООП ООО НОДА с пролонгацией) разбивка материала производится в зависимости от особенностей обучающихся.</p>		
<p>Составляют комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом специфики заболевания и медицинских рекомендаций. Подбирают их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности, медицинских рекомендаций и включают в самостоятельные занятия адаптивной физической культурой. Раскрывают понятие «функциональные резервы организма». Измеряют с помощью ассистента резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб. Оценивают и характеризуют индивидуальные результаты. Составляют комплексы упражнений и подбирают их дозировку исходя из индивидуального самочувствия, показателей работоспособности, особенностей заболевания и медицинских рекомендаций.</p>	<p>Составляют комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом специфики заболевания и медицинских рекомендаций. Подбирают их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности, медицинских рекомендаций и включают в самостоятельные занятия адаптивной физической культурой. Раскрывают понятие «функциональные резервы организма». Измеряют (в том числе с помощью ассистента) резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб. Оценивают и характеризуют индивидуальные результаты. Составляют комплексы упражнений и подбирают их дозировку исходя из индивидуального самочувствия,</p>	<p>Составляют комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом специфики заболевания и медицинских рекомендаций. Подбирают их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности, медицинских рекомендаций и включают в самостоятельные занятия адаптивной физической культурой. Раскрывают понятие «функциональные резервы организма». Измеряют резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб. Оценивают и характеризуют индивидуальные результаты. Составляют комплексы упражнений и подбирают их дозировку исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной</p>

	Выполняют комплексы упражнений оздоровительной физической культуры.	показателей физической и умственной работоспособности, особенностей заболевания и медицинских рекомендаций. Выполняют комплексы упражнений оздоровительной физической культуры. Владеют организаторскими и судейскими навыками при организации спортивных соревнований и спортивных игр.	работоспособности, особенностей заболевания и медицинских рекомендаций. Выполняют комплексы упражнений оздоровительной физической культуры. Владеют организаторскими и судейскими навыками при организации спортивных соревнований и спортивных игр.
--	---	--	--

Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»

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

Комплексы дыхательной гимнастики* *С учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике.	Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в специально подобранном положении (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций.)
Гимнастика для профилактики нарушений зрения* *С учетом имеющихся противопоказаний к глазо двигательным упражнениям.	Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).
Упражнения для формирования правильного	Раскрывают значение упражнений для формирования	Раскрывают значение удержания правильного	Раскрывают значение развития гибкости для укрепления здоровья,

<p>положения тела, развития гибкости и координации движений*</p> <p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>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</p>	<p>положения тела, развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания. Раскрывают значение развития координации движений. Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом режиме с использованием рекомендованных технических средств передвижения. Выполняют приседание на всей ступне, стоя у опоры, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, стоя у опоры. Выполняют движения головой в разных направлениях. Удерживают голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены. Сохраняют правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам). Выполняют (дифференцированно</p>	<p>повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания. Раскрывают значение развития координации движений. Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме. Сохраняют правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам). Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах. туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево. Из исходного положения лёжа на спине (на животе) выполняют переход в основную стойку, принимая как можно меньше</p>
---	--	--	---

	<p>укладок и т.д.). Принимать правильную осанку сидя (в том числе используя специальные приспособления), стоя в вертикализаторе (или с помощью ассистента) и сохранять эту позу в течение заданного времени (до 10сек). Выполнять подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости. Выполнять упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Удерживают голову (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) в среднем положении в исходном положении стоя в вертикализаторе. Выполняют в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя (в том числе в специальных приспособлениях),</p>	<p>в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево. Из исходного положения лёжа на спине (на животе) выполняют переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой. Выполняют кружение на месте переступанием; удерживают различные исходные положения на качающейся плоскости. Выполняют ходьбу по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх – вниз), по гимнастической скамейке. Выполняют с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на</p>	<p>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 расстоянии 1м. Принимают правильную осанку сидя, сидя.</p>
--	--	---	---

	<p>сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево.</p> <p>Из исходного положения лёжа на спине (на животе) выполняют переворот на живот (на спину).</p>	<p>полу на расстоянии 1 м.</p> <p>Принимают правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10 сек.</p> <p>Подтягиваются на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости.</p> <p>Выполняют упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стоят у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками.</p> <p>Приседают с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди).</p> <p>Выполняют упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Выполняют ходьбу с приспособлениями для ходьбы на месте и с продвижением вперед с поднятой головой, выпрямленной осанкой.</p>	
<p>Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах*</p>	<p>Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных</p>	<p>Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных</p>	<p>Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных</p>

<p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>движений в суставах. Выполняют с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) упражнения для повышения амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей. Выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента движения головой в разных направлениях, одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента в различных положениях (лежа на спине, на боку, сидя с использованием оборудования и т.д.) поочередное сгибание и разгибание рук, поднятие и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>движений в суставах. Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей (по возможности). Стоя у опоры, выполняют движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Выполняют поднятие 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, присесть на правой (левой) ноге (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Дифференцированно в зависимости от двигательных</p>	<p>движений в суставах. Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей. Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения лазания по гимнастической стенке, по наклонной ребристой доске.</p>
--	--	---	--

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

	<p>(дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.); одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).</p>	<p>и однонаправленные движения рукой и ногой (лёжа на спине) одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).</p>	
<p>Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности*</p> <p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях</p>	<p>Выполняют в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности при помощи ассистента в исходном положении лежа на спине сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием предмета, удерживаемого ассистентом, пяткой, носком; смыкание и</p>	<p>Выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание</p>	<p>Выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими</p>

<p>проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>размыкание стоп; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>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).</p>	<p>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).</p>
<p>Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук</p>	<p>Выполняют (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельностью с помощью ассистента) поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него. Выполняют с помощью ассистента упражнения с малым мячом в положении лежа и в положении сидя (по возможности).</p>	<p>Выполняют поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него, поочередное сгибание и разгибание пальцев рук. Выполняют упражнения с малым мячом (теннисным, сенсорным и т.п.) в положении сидя.</p>	<p>Выполняют различные виды схватов кисти: шаровидный, цилиндрический, крючковидный, межпальцевой и оппозиционный.</p>
<p>Прикладные</p>	<p>Не планируются</p>	<p>Не планируются</p>	<p>Выполняют повороты</p>

упражнения			на месте направо, налево, кругом. Выполняют строевые команды: «равняйся», «мирно», «вольно», «направо», «налево».
Гимнастика с основами акробатики	<p>Рассказывают об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывают значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Выполняют пассивные и/или пассивно-активные упражнения на батуте (в положении лежа или сидя): качание ассистентом с различной интенсивностью (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>Рассказывают об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывают значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Описывают технику выполнения кувырка вперёд в группировке. Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки. Выполняют пассивно-активные упражнения на батуте (в положении лежа или сидя): качание ассистентом с различной интенсивностью (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>Рассказывают об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывают значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Описывают технику выполнения кувырка вперёд в группировке. Выполняют кувырок вперёд в группировке (при отсутствии медицинских противопоказаний). Анализируют правильность выполнения упражнений, выявляют грубые ошибки и исправляют их. Выполняют упражнения на батуте (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>
Общеразвивающие упражнения (в том числе с предметами)	<p>Описывать технику двигательных действий общеразвивающих упражнений. Выполняют сочетание движений руками (в том числе с помощью ассистента) без предметов и с предметами</p>	<p>Описывать технику двигательных действий общеразвивающих упражнений. Выполняют сочетание движений руками без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от</p>	<p>Описывать технику двигательных действий общеразвивающих упражнений. Выполняют сочетание движений руками, ходьбы на месте и в движении, маховыми движениями ног, приседаниями,</p>

	<p>(дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют двигательные действия под музыкальное сопровождение. Выполняют (в том числе с помощью ассистента) переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.</p>	<p>двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Подбрасывают и ловят в положении сидя гимнастическую палку, изменяя хват. Выполняют в положении сидя балансирование гимнастической палки, стоя на одном месте. Выполняют переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.</p>	<p>поворотами, простые гимнастические связки без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, изменяя хват. Выполняют балансирование гимнастической палки, стоя на одном месте. Удерживая палку перед собой (на лопатках, за спиной), изменяют исходное положение, например: присесть, опуститься на колени, сесть и подняться в основную стойку, не выпуская палку из рук и не меняя хвата. Выполняют переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Выполняют ведение большого мяча, удары мяча об пол перед собой, прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями.</p>
--	---	--	--

Модуль «Легкая атлетика»

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

Беговые упражнения	Не планируются	Не планируются	Описывают технику бега на длинные
--------------------	----------------	----------------	-----------------------------------

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

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

		<p>правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Описывают технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрируют технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)</p> <p>Выполняют описание техники метания малого мяча по летящему большому мячу, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления.</p> <p>Метают малый мяч точно в летящий большой мяч.</p> <p>Выполняют подводящие упражнения для самостоятельного освоения.</p> <p>Планируют индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность.</p>	<p>Описывают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Демонстрируют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p> <p>Описывают технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрируют технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат).</p> <p>Выполняют описание техники метания малого мяча по летящему большому мячу, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления.</p> <p>Метают малый мяч точно в летящий большой мяч.</p> <p>Выполняют подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники</p>
--	--	--	--

			метания малого мяча. Планируют индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность.
<p>Модуль «Спортивные игры» Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться.</p>			
Баскетбол (баскетбол на колясках)			
	Предъявляют знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.	Предъявляют знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.	Предъявляют знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.
Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) и /или удержание мяча двумя руками и отпускание мяча (бросание) (в том числе с помощью ассистента) в форме пассивной деятельности.	Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	Описывают технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Предъявляют технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).
Ведение мяча	Не планируется	Описывают технику ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность	Описывают технику ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и

		<p>выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Выполняют отбивание мяча в положении сидя, принимают участие в эстафетах (используя положение сидя), (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>выявляют грубые ошибки.</p> <p>Выполняют ведение мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты), (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>
<p>Бросок мяча двумя руками от груди*</p> <p>*При организации обучения игры в баскетбол на колясках коляски должны соответствовать специальным спортивным требованиям.</p>	<p>Не планируется</p>	<p>Описывают технику броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Выполняют из положения сидя бросок мяча двумя руками и/или одной рукой от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> <p>Демонстрируют технику ведения мяча (сидя на коляске), используют ведение мяча с изменением направления движения в игровой деятельности.</p> <p>Демонстрируют из положения сидя технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывают технику передачи мяча</p>	<p>Описывают технику броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.</p> <p>Выполняют бросок мяча двумя руками и/или одной рукой от груди (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> <p>Описывают технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрируют её в процессе игровой деятельности.</p> <p>Демонстрируют технику ведения мяча, используют ведение мяча с изменением направления движения в игровой деятельности.</p> <p>Демонстрируют технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывают технику</p>

		<p>освоенными способами, анализируют правильность её исполнения, находят ошибки и способы их исправления. Характеризуют особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий. Используют передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности. Совершенствуют технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности. Находят ошибки у одноклассников и предлагают способы их устранения. Используют игру в баскетбол на колясках как средство организации активного отдыха и досуга. Выполняют правила игры в баскетбол на колясках в процессе учебной соревновательной деятельности. Взаимодействуют с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделируют технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявляют дисциплинированность на площадке, уважение</p>	<p>передачи мяча освоенными способами, анализируют правильность её исполнения, находят ошибки и способы их исправления. Характеризуют особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий. Используют передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности. Совершенствуют технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности. Находят ошибки у одноклассников и предлагают способы их устранения. Используют игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполняют правила игры в баскетбол в процессе учебной соревновательной деятельности. Взаимодействуют с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделируют технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявляют дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам</p>
--	--	--	---

		к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействуют с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.	своей команды. Взаимодействуют с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.
Волейбол (волейбол сидя)			
	Предъявляют знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Предъявляют знания правил и особенностей организации игры в волейбол сидя.		
Футбол			
	Предъявляют знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризуют основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.		
Бочча			
История и развитие игры бочча	Предъявляют знания по истории становления и развития бочча как паралимпийского вида спорта.	Предъявляют знания по истории становления и развития бочча как паралимпийского вида спорта.	Предъявляют знания по истории становления и развития бочча как паралимпийского вида спорта.
Правила игры бочча	Демонстрируют знание правил игры. Знают основную терминологию игры, характеризуют основные игровые действия, разрешенные правилами игры. Предъявляют правила и обязанности игроков. Определяют роль капитана команды, его права и обязанности. Характеризуют значение спортивных соревнований. Характеризуют особенности организации и проведения соревнований по бочча, виды соревнований. Характеризуют индивидуальные, парные и командные зачеты.	Демонстрируют знание правил игры. Знают основную терминологию игры, характеризуют основные игровые действия, разрешенные правилами игры. Предъявляют правила и обязанности игроков. Определяют роль капитана команды, его права и обязанности. Характеризуют значение спортивных соревнований. Характеризуют особенности организации и проведения соревнований по бочча, виды соревнований. Характеризуют матчи по дисциплинам. Называют	Демонстрируют знание правил игры. Знают основную терминологию игры, характеризуют основные игровые действия, разрешенные правилами игры. Предъявляют правила и обязанности игроков. Определяют роль капитана команды, его права и обязанности. Характеризуют значение спортивных соревнований. Характеризуют особенности организации и проведения соревнований по бочча, виды соревнований. Характеризуют матчи по дисциплинам. Называют

	Называют оборудование для игры бочча: мячи для бочча, измеряющее устройство, табло, таймер, контейнер, красный/синий цветной индикатор, корт.	оборудование для игры бочча: мячи для бочча, измеряющее устройство, табло, таймер, контейнер, красный/синий цветной индикатор, корт.	оборудование для игры бочча: мячи для бочча, измеряющее устройство, табло, таймер, контейнер, красный/синий цветной индикатор, корт.
Техника безопасности	Характеризуют требования к одежде и правила поведения в игре.	Характеризуют требования к одежде и правила поведения в игре.	Характеризуют требования к одежде и правила поведения в игре.
Техническая подготовка	Знают исходное положение, в котором должен стоять игрок. Принимают различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Выполняют упражнение: хват, захват, знают и выполняют способы держания шара. Катают шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват. Выполняют бросание мяча рукой (при двустороннем захвате и действием толчка от груди, с использованием маятникового раскачивания или другим способом с использованием силы тяжести при выпуске, таким как дартс/сверху или бросок от груди).	Знают исходное положение, в котором должен стоять игрок. Принимают различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Выполняют упражнение: хват, захват, знает и выполняет способы держания шара. Катают шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват. Выполняют бросание мяча рукой или ногой (при двустороннем захвате и действием толчка от груди, с использованием маятникового раскачивания или другим способом с использованием силы тяжести при выпуске, таким как дартс/сверху или бросок от груди).	Знают исходное положение, в котором должен стоять игрок. Принимают различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Выполняют упражнение: хват, захват, знают и выполняют способы держания шара. Катают шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват. Выполняют бросание мяча рукой или ногой (при двустороннем захвате и действием толчка от груди, с использованием маятникового раскачивания или другим способом с использованием силы тяжести при выпуске, таким как дартс/сверху или бросок от груди).
Модуль «Лыжная подготовка»			
Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться.			
История и становление лыжного спорта	Знают историю становления и развития лыжного спорта. Раскрывают роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.		
Передвижение на лыжах	Не планируется	Не планируется	Описывают технику передвижения на лыжах, анализируют правильность выполнения и

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

			анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют спуск с невысокой пологой горы (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).
Торможение на лыжах			Описывают технику торможения, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Используют торможение во время прохождения учебной дистанции (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Тематическое планирование.

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов и тем программы</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Из них практическая часть</i>
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	2
Итого по разделу		2	2
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1

Итого по разделу		1	1
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	10
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9	9
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	14
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	9
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	8
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	4
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	10
Итого по разделу		64	64
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	67

Поурочное планирование

Наименование раздела, количество часов	Название урока	Номер урока	Контрольные работы	Практические работы	Электронные образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			http://pedsouvet.su/
	Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела	2			http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 2 часа	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Составление планов для самостоятельных занятий	3			http://festival.1september.ru – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
	Профилактика умственного перенапряжения. Упражнения для профилактики утомления. Дыхательная и зрительная гимнастика. Способы учёта индивидуальных особенностей	4			http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность 64 часа

	Бег на короткие дистанции	5			http://www.it-n.ru/ - Сеть творческих учителей
	Бег на средние дистанции	6			http://www.it-n.ru/ - Всероссийский Интернет педсовет
	Бег на длинные дистанции	7			<a href="http://www.trainer.h
l.ru/">http://www.trainer.h l.ru/ сайт учителя физ. культуры
	Бег на длинные дистанции	8			<a href="http://www.uchport
al.ru/">http://www.uchport al.ru/ учительский портал
	Прыжки в длину с разбега	9			<a href="http://metodsovet.su
/forum/15-117-1">http://metodsovet.su /forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры
	Прыжки в длину с разбега	10			<a href="http://nsportal.ru/na
chalnaya-
shkola/fizkultura">http://nsportal.ru/na chalnaya- shkola/fizkultura
	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	11			http://pedsovet.su/
	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	12			<a href="http://spo.1septemb
er.ru/urok/">http://spo.1septemb er.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13			<a href="http://festival.1septe
mber.ru">http://festival.1septe mber.ru фестиваль педагогических идей - Российский общеобразователь ный портал
	Повороты с мячом на месте	14			<a href="http://collection.edu.
ru/">http://collection.edu. ru/ - Российский общеобразователь ный портал. Сборник методических

				разработок для школы.
Повороты с мячом на месте	15			http://www.it-n.ru/ - Сеть творческих учителей
Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	16			http://www.it-n.ru/ - Всероссийский Интернет педсовет
Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	17			http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры
Передача мяча одной рукой снизу	18			http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
Передача мяча одной рукой снизу	19			http://metodsovet.su/forum/15-117-1 - образовательный сайт для учителей физической культуры
Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	20			http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura
Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	21			http://pedsovet.su/
Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	22			http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
Акробатические комбинации	23			http://festival.1september.ru - фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
Акробатические комбинации	24			http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.

Акробатические комбинации	25			http://www.it-n.ru/ - Сеть творческих учителей
Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	26			http://www.it-n.ru/ - Всероссийский Интернет педсовет
Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	27			http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры
Гимнастическая комбинация на перекладине	28			http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
Гимнастическая комбинация на перекладине	29			http://metodsovet.su/ forum/15-117-1 - образовательный сайт для учителей физической культуры
Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	30			http://nsportal.ru/na chalnaya- shkola/fizkultura
Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	31			http://pedsovet.su/
Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	32			http://spo.1septemb er.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	33			http://festival.1septe mber.ru - фестиваль педагогических идей - Российский общеобразователь ный портал
Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	34			http://collection.edu. ru/ - Российский общеобразователь ный портал. Сборник методических разработок для школы.
Техника передвижения на лыжах	35			http://www.it-n.ru/ -

одновременным бесшажным ходом				Сеть творческих учителей
Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	36			http://www.it-n.ru/ - Всероссийский Интернет педсовет
Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	37			http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры
Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	38			http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
Торможение боковым скольжением	39			http://metodsovet.su/forum/15-117-1 - образовательный сайт для учителей физической культуры
Торможение боковым скольжением	40			http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura
Лыжные гонки 2 км	41			http://pedsovet.su/
Переход с одного лыжного хода на другой	42			http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
Переход с одного лыжного хода на другой	43			http://festival.1september.ru - фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	44			http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	45			http://www.it-n.ru/ - Сеть творческих учителей

Лыжные гонки 2 км	46			http://www.it-n.ru/ - Всероссийский Интернет педсовет
Прямой нападающий удар	47			http://www.trainer.h1.ru/ сайт учителя физ. культуры
Прямой нападающий удар	48			http://www.uchportal.ru/ учительский портал
Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	49			http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры
Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	50			http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura
Тактические действия в защите	51			http://pedsovet.su/
Тактические действия в защите	52			http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
Тактические действия в нападении	53			http://festival.1september.ru фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	54			http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	55			http://www.it-n.ru/ - Сеть творческих учителей
Остановка мяча внутренней стороной	56			http://www.it-n.ru/ -

стопы				Всероссийский Интернет педсовет
Правила игры в мини-футбол	57			http://www.trainer.h1.ru/ сайт учителя физ. культуры
Игровая деятельность по правилам классического футбола	58			http://www.uchportal.ru/ учительский портал
История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Бег на 30м и 60м	59			http://www.gto-normy.ru/
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	60			http://www.gto-normy.ru/
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. Метание мяча весом 150г	61			http://www.gto-normy.ru/
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	62			http://www.gto-normy.ru/
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	63			http://www.gto-normy.ru/
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3*10м	64			http://www.gto-normy.ru/
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	65			http://www.gto-normy.ru/
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	66			http://www.gto-normy.ru/
Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	67			http://www.gto-normy.ru/
Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	68			http://www.gto-normy.ru/

Воспитательные задачи на уроке

Название раздела	Воспитательные задачи
Раздел 1. Знания о физической культуре	<i>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, согласно Устава школы, Правилам внутреннего распорядка школы</i>
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	<i>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, викторины, тестирование кейсы, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</i>
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	<i>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности</i>
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность	<i>использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, кейсов и дискуссий применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, викторины, тестирование кейсы, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</i>

Система оценки достижения планируемых результатов.

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

Основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкую мотивацию обучающихся с НОДА к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей (положительная мотивация фиксируется учителем, если обучающийся с НОДА даже не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков,

умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области адаптированной физической культуры).

Основные принципы безотметочного обучения:

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

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

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

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

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

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

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

Текущая и промежуточная аттестация обучающихся безотметочного обучения по системе «зачёт – незачёт» включает в себя:

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

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

- систематически посещает занятия;
- выполняет правила безопасного поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в бассейне;

– соблюдает гигиенические правила и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений на уроке;

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

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

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

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

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

Описание материально-технического обеспечения (специальных условий)

Список литературы

- Физическая культура: 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2014.
- Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013.
- Лях В.И. Физическая культура: 5-9 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016.

Средства обучения: Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество	примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	1	
	Комплект примерных адаптированных программ основного общего образования обучающихся с НОДА	1	
	Комплект рабочих адаптированных программы по АФК учреждения	1	
	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому и паралимпийскому движению	1	В составе библиотечного фонда
	Методические издания по особенностям организации образовательной деятельности с обучающимися с НОДА	1	В составе библиотечного фонда
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			

1	Стенка гимнастическая	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
2	Скамейка гимнастическая жесткая	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
3	Маты гимнастические	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
4	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
5	Мяч малый (теннисный)	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
6	Мяч малый (мягкий)	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
7	Палка гимнастическая	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
8	Обруч гимнастический	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
9	Сетка для переноса малых мячей	1	
10	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1	
11	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
12	Мячи баскетбольные	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
13	Сетка для переноса и хранения баскетбольных мячей	1	
14	Жилетки игровые с номерами	По количеству обучающихся с НОДА на 1 уроке	
15	Мячи футбольные	По количеству обучающихся с	

		НОДА на 1 уроке	
16	Канат	1	
17	Спортивный зал игровой	1	С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
18	Спортивный зал гимнастический	1	С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
19	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	
20	Площадка игровая баскетбольная	1	
21	Лыжная трасса	1	С небольшими отлогими склонами
<i>Специальное оборудование</i>			
	Гимнастические маты Мешки с песком (0.5-2 кг) Эластичные ленты Мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный)		