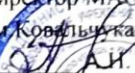


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Винзилинская средняя общеобразовательная школа имени Г.С. Ковальчука Тюменского муниципального района**

Рассмотрено на заседании ШМО учителей
технологии, ИЗО, музыки, ОБЖ, ФЗК
 С.А. Пестерева
№ протокола 1
«29» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
 М.В. Неупокоева
«30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Винзилинской СОШ
им. Ковальчука
 А.И. Филоненко
«31» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
реализующая АООП для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях домашнего обучения

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2023-2024
Класс	11А
Количество часов в год	17
Количество часов в неделю	0,5

Учитель: Бах А.К.

п. Винзили, 2023 г

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для детей с НОДА развития разработана на основе:

- 1.Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- 2.Федеральной образовательной программы основного общего образования (Приказ Минпросвещения от 18.05.2023 №370);
- 3.Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Минпросвещения от 24.11.2022 № 1025;
- 4.Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с НОДА МАОУ Винзилинской СОШ им. Ковальчука (согласована на УС протокол №9 от 30.08.2023г., принята на ПС протокол №1 от 30.08.2023г., утверждена приказом директора №140-ОД от 31.08.2023г.); только с 5-9 кл, для 10-11 другая
- 5.Учебного плана МАОУ Винзилинской СОШ им. Ковальчука, согласованного с УС протокол №6 от 28.06.2023г., принятого на заседании ПС протокол №11 от 03.07.2023г.и утвержденного приказом директора школы №98- ОД от 03.07.2023г.

Общие цели основного общего образования с учётом специфики учебного предмета «Физическая культура»

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 уровню функциональных возможностей обучающихся;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.

Специфические задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА:

- коррекция с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА техники основных движений: ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- изменение качества движений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;

- улучшение пластичности и гибкости с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА;
- коррекция и развитие физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

В зависимости от нозологической группы, к которой относятся обучающиеся с НОДА, специфические (коррекционные) задачи дифференцируются. Для обучающихся с ДЦП и сходными заболеваниями, обусловленными органическим поражением центральной нервной системы, в каждое занятие необходимо включать упражнения на коррекцию пространственных нарушений, развитие мелкой моторики, точности и координации движений, а также спортивные игры по упрощенным правилам.

Для обучающихся с поражениями спинного мозга важно включать в структуру занятий упражнения для профилактики контрактур и трофических нарушений, упражнения для активизации дыхательной мускулатуры.

Для обучающихся с отсутствием или недоразвитием конечностей следует подбирать специальные упражнения, направленные на профилактику вторичных нарушений мышечной и двигательной системы. Перед учителем также стоит задача по овладению обучающимся протезом, стимуляции его использования.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Медико-физиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

Чтобы строить педагогический процесс, определять дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности детей с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата – это дети с различными отклонениями в состоянии соматического, психологического, психического здоровья, которые нуждаются в коррекционно-развивающей образовательной среде, отвечающей их особым образовательным потребностям. Термин «нарушение опорно-двигательного аппарата» НОДА носит собирательный характер и включает в себя двигательные расстройства органического или периферического типа. Нарушения функций опорно-двигательного аппарата могут носить как врожденный, так и приобретенный характер. Отклонения в развитии у детей этой категории отличаются значительным разнообразием и различной степенью выраженности нарушений. Однако можно выделить некоторые

сходные нарушения. Дети с НОДА часто интеллектуально сохранны, тем не менее, у них отмечаются не грубые нарушения когнитивной сферы, эмоционально-волевая и личностная незрелость. Эти нарушения вызывают трудности в своевременном формировании всех видов детской деятельности. Эмоционально-волевая незрелость у отдельных детей с НОДА проявляется в эмоциональной лабильности, ригидности, тревожности, патологических страхах или аффективности. У некоторых детей с НОДА отмечается недостаточный уровень мотивации к познавательной деятельности, что связано с общей ослабленностью и астенией. У отдельных детей с НОДА отмечаются негрубые нарушения мышления (пространственная ориентировка), внимания (недостаточно устойчивое, низкая концентрация), трудности с запоминанием информации. Дети с НОДА отличаются отставанием в физическом развитии, задержкой двигательных способностей, навыков и умений. У них замедлены моторика речи и письма, нервная реакция, расстроена координация движений. Речевое развитие детей с НОДА имеет свою специфику и проявляется в более длительных сроках коррекции.

Неврологический характер двигательных расстройств. Это дети, у которых НОДА обусловлены органическим поражением двигательных отделов центральной нервной системы. Большинство детей этой группы составляют дети с детским церебральным параличом (ДЦП). Именно эта категория детей является наиболее изученной в клиническом и психолого-педагогическом аспектах и составляет подавляющее число в образовательных организациях. Двигательные расстройства при ДЦП часто сочетаются с отклонениями в развитии познавательной, речевой и личностной сферы. В условиях образовательной организации при обучении по АОП многие дети этой категории дают положительную динамику в развитии.

Поражение ОДА не неврологического характера. Обычно эти дети не имеют выраженных нарушений интеллектуального развития. У некоторых детей несколько замедлен общий темп психического развития и могут быть частично нарушены отдельные психические функции, особенно зрительно-пространственные представления. Дети данной категории нуждаются в психологической поддержке на фоне систематического ортопедического лечения и соблюдения щадящего индивидуального двигательного режима.

Категория этих детей чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести дефекта, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития физической подготовленности и другим признакам.

Для детей -инвалидов с детства характерны проявления дизонтогенеза и ретардации в природном (биологическом) и психофизическом развитии. Это вызывает сдвиги сенситивных периодов возрастного развития, приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре, эмоциях, общении и затрудняет процесс обучения.

В процессе работы выделяют следующие нозологические группы обучающихся: с поражением спинного мозга, с ампутацией конечностей, с детским церебральным параличом. Важно для каждой нозологической группы при составлении программы занятий учитывать особенности нарушений, компенсаторных возможностей организма, степень компенсации и развитие остаточных физических качеств.

Дети с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствам функции тазовых органов.

Позвоночно-спинномозговая травма у детей — составляет 2-5% от общего числа позвоночно-спинномозговых травм. Она возникает при падении с высоты, во время дорожно-транспортных происшествий, спортивных игр и др. У детей младших возрастных групп (до 6 лет) преобладают повреждения на уровне С1-С2 и средних грудных позвонков. Повреждения верхнешейного отдела позвоночника (перелом зубовидного отростка аксиса, ротационный подвывих атланта) имеют ряд особенностей. Во-первых, они наступают при относительно легком насилии; во-вторых, для маленьких детей характерно, что перелом зубовидного отростка происходит по линии субдентального синхондроза; в-третьих, спинальные нарушения после травмы в этой области развиваются редко.

В то же время неустраненная атлантоаксиальная дислокация у детей имеет тенденцию к прогрессированию, что может послужить (спустя месяцы, годы) причиной развития тяжелой миелопатии и опасных для жизни церебральных нарушений.

Грубые повреждения спинного мозга после травмы нижнешейного отдела позвоночника наблюдаются преимущественно у детей старше 9 лет. У маленьких же детей спинальные нарушения носят своеобразный характер: постепенное развитие двигательных расстройств, больше в руках, без сопутствующих нарушений чувствительности и функции тазовых органов; рентгенологическое обследование при этом изменений со стороны шейного отдела позвоночника часто не выявляет; наблюдается тенденция к спонтанному обратному развитию неврологических выпадений. Четкая связь спинальной патологии с травмой позвоночника, отсутствие признаков сдавления спинного мозга, а также характер и динамика неврологических нарушений указывают на преобладающую патогенетическую роль дисгемического компонента.

У детей старше 9 лет наблюдаются подвывихи и компрессионные переломы нижних шейных позвонков, возникающие в большинстве случаев при нырянии на мелководье. Повреждения спинного мозга различной степени в этих случаях скорее всего являются следствием резкой деформации и сужения сагиттального диаметра позвоночного канала непосредственно в момент насилия, чрезмерного растяжения или сдавления спинного мозга и его сосудов, т. е. суммации механического и ишемического факторов. Эластичный позвоночник ребенка амортизирует энергию удара и тем самым препятствует грубому повреждению тел позвонков и их дислокации. Поэтому рентгенологические находки далеко не всегда отражают степень конфликта между костнохрящевыми образованиями и спинным мозгом, имевшего место непосредственно в момент травмы. Отмечены случаи полного поперечного поражения спинного мозга на фоне рентгенологически интактного позвоночника. Аналогичная ситуация наблюдается и после травмы среднегрудного отдела позвоночника. В то же время переломо-вывихи средних грудных позвонков, как правило, приводят к полному поперечному поражению спинного мозга. Обращает на себя внимание факт возникновения тяжелых спинальных нарушений при относительно легком повреждении позвоночника у детей с тяжелыми сочетанными повреждениями, сопровождающимися травматическим шоком (на фоне общего нарушения гемодинамики и гипоксии ущербность «слабых» отделов спинного мозга возрастает).

Повреждения нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника у маленьких детей крайне редки, причем даже при грубой деформации спинальные нарушения обычно не развиваются. У детей старшей возрастной группы тяжесть неврологических расстройств прямо зависит от степени деформации позвоночного канала.

Уточненная диагностика повреждений позвоночника и спинного мозга у детей требует тщательного анализа механизма травмы, детального клинического обследования, а также изучения результатов целого комплекса дополнительных диагностических приемов (обзорная и функциональная спондилография, исследование проходимости подпаутинных пространств спинного мозга, направленная миелография, КТ, МРТ), дающих достаточно полное представление о характере изменений позвоночного столба и его содержимого.

Важнейшим элементом в системе восстановительного лечения детей и подростков с травмой позвоночника и спинного мозга является раннее и максимально возможное устранение (хирургическое или консервативное) деформации позвоночного канала и сдавления спинного мозга. Большое значение при этом имеет надежная внутренняя фиксация поврежденного сегмента позвоночника, что у растущего организма, проявляющего повышенную склонность к деформациям скелета, особенно важно.

При травме шейного отдела позвоночника и спинного мозга показания к ламинэтомии возникают крайне редко. Методом выбора является вмешательство на передних отделах шейных позвонков, позволяющее с минимальным травмированием тканей ликвидировать наиболее часто встречающуюся у этих больных переднюю компрессию спинного мозга. При атланта-аксиальной дислокации в результате перелома зубовидного отростка второго шейного позвонка показан окципитоспондилодез, в том числе у детей раннего возраста.

Ампутация конечности в детском возрасте не только лишает ребенка определенного сегмента конечности, но и сопровождается перестройкой всего опорно-двигательного аппарата. При ампутации нижней конечности развивается атрофия соответствующей половины таза, при ампутации верхней конечности – деформация плечевого пояса. У детей после ампутации часто возникают изменения в позвоночнике (сколиоз).

Кроме того, у детей легко развивается коллатеральное кровообращение и, поэтому, отсутствие пульса на магистральной артерии ниже места травмы еще не является абсолютным показанием к ампутации; где возможно, надо наложить сосудистый шов. Показания к ампутациям у детей должны быть чрезвычайно тщательно, всесторонне и глубоко продуманы.

Сберегательный принцип ампутаций в детском возрасте имеет большое значение, чем у взрослых. Дети в совершенстве приспосабливаются к применению даже очень короткой культи. Кроме того, самые короткие участки кости в последующем могут быть использованы для реконструктивных хирургических вмешательств с целью улучшения функции конечности. Например, вычленение в суставе Шопара, а не ампутация голени по Пирогову; высокая ампутация плеча с оставлением головки, а не в членение в суставе.

У таких детей кости растут быстрее мягких тканей, что приводит к возрастной конечности культи с перфорацией мягких тканей над костным опилом. Поэтому при выкраивании кожных лоскутов необходимо предусматривать их определенный избыток (до 3-4см) и, тем самым, обеспечивать дистальный конец культи запасом мягких тканей.

Малоберцовая и лучевая кость растут быстрее большеберцовой и локтевой, поэтому во время ампутации следует эти кости усекать проксимальнее соответственно на 4 и 2см по сравнению с опилом большеберцовой и локтевой костей.

У детей крайне редко встречаются фантомные боли, болезненные невромы, поэтому укорочение нервов у детей производится в меньшей степени, чем у взрослых.

Остеофиты также возникают очень редко, поэтому при обработке надкостницы используется субпериостальный метод.

При дефектах кожи рекомендуется чаще использовать различные способы кожной пластики. Например, выросшая после ампутации плечевая кость, которая перфорировала кожу, должна не усекается, а покрываться с помощью кожной пластики местными тканями.

С целью профилактики возрастной конечности культи при ампутациях голени показаны фасциопериостопластические и периостопластические способы. Образующаяся между костями костная перемычка препятствует неравномерному росту парных костей голени.

Для всех форм ДЦП характерны двигательные нарушения рефлекторного характера, нарушена координация, повышен тонус мышц, движения, если они возможны, не управляются ребёнком. Лечение детей с ДЦП комплексное и включает медикаментозное, ортопедическое, логопедическое, гидрокинезотерапию, электростимуляцию мышц в покое и ходьбе. Особое значение имеет лечебная физкультура и массаж. Трудотерапия необходима ребёнку для развития основных приёмов самообслуживания, приобретения определённых трудовых навыков, необходимых для социализации личности.

. Дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП) имеют множественные двигательные расстройства:

- нарушения мышечного тонуса,
- спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов), гипотонию мышц конечностей и туловища, ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи), гиперкинезы (непроизвольные насильственные движения), синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений),
- тремор пальцев рук и языка, нарушение равновесия и координации движений (атаксия), нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положение собственного тела в пространстве.

Часто двигательные расстройства сопровождаются нарушением зрения, вестибулярного аппарата. Речи, психики и другие функций. Различают три степени тяжести дефекта: легкую, среднюю, тяжёлую.

3. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В учебном плане МАОУ Винзилинской СОШ им. Ковальчука на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 17 часов из расчета 0,5 учебных часа в неделю.

4. Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно

самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем.

В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

В «Тематическом планировании» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся. Данная характеристика ориентирует учителя на те результаты педагогического процесса, которые должны быть получены как итог освоения содержания учебного курса.

5. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья данная программа направлена на достижение обучающимися с НОДА личностных, метапредметных (для вариантов АООП 6.1 и 6.2) и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся с НОДА к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, за спортивные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на Паралимпиаде;
- формирование уважительного отношения к спортивным достижениям спортсменов других стран;
- формирование мотивов учебной деятельности, направленной на получение новых знаний о занятиях физической культурой, необходимых для укрепления здоровья, физического развития;
- эстетическое развитие, воспитание доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, нравственных качеств понимания чувств других людей и сопереживания им: разделение радости достижения спортивных результатов с одноклассниками, проявление эмпатии и взаимопомощи в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, представлений о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, спортивной команде, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций при выполнении физических упражнений, занятиях спортом;
- понимание значения физической культуры в жизни человека и общества;
- формирование адекватных представлений о собственных физических возможностях и ограничениях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

- понимание необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях адаптивной физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися с НОДА универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и достигать цели и задачи учебной деятельности, в том числе групповые, поставленные учителем на уроках АФК;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с указаниями учителя;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- умение оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

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

- формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека с НОДА (физического и психологического), о позитивном влиянии АФК на развитие человека с НОДА (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями, необходимыми для здорового образа жизни (режим дня, утренняя зарядка, паузы двигательной разгрузки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

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

6. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Физическая культура человека. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и

их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Ритмическая гимнастика(девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки);

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег в сочетании с ходьбой, средние и короткие; высокий старт; гладкий равномерный бег; эстафетный бег; кроссовый бег.

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с о беганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия; передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**7. Тематическое планирование по физической культуре для 11-го класса с определением основных видов учебной деятельности
составлено с учетом рабочей программы воспитания.**

№ п/п	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности	ЦОР
1.	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • выполняют бег на месте и с продвижением; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Библиотека ЦОР https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила техники безопасности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Библиотека ЦОР https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся	Библиотека ЦОР https://resh.edu.ru/subject/9/8/

			осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: броски и передачу мяча в парах на звуковой сигнал; • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
4.	Инструктаж по Т.Б на уроках игры в баскетбол. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: броски и передачу мяча в парах; • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Библиотека ЦОР https://resh.edu.ru/subject/9/8/
5.	Бросок в кольцо с разных точек.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют контрольно-практическую работу; • выполняют технические элементы игровых видов спорта; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения;	Библиотека ЦОР https://resh.edu.ru/subject/9/8/

			• соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	
6.	Повороты с мячом на месте	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют контрольно-практическую работу; • выполняют технические элементы игровых видов спорта; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • соблюдают правила техники безопасности; сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	Библиотека ЦОР https://resh.edu.ru/subject/9/8/
7.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют строевые упражнения на месте и в движении; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Библиотека ЦОР https://resh.edu.ru/subject/9/8/
8.	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • выполняют ОРУ и повороты на гимнастическом бревне; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;	Библиотека ЦОР https://resh.edu.ru/subject/9/8/

			анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
9.	Инструктаж по Т.Б на уроках лыжной подготовки. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов лыжников на олимпийских играх.	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • отвечают на вопросы по теме урока; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Библиотека ЦОР https://resh.edu.ru/subject/9/8/
10.	Попеременный двухшажный ход	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют элементы техники лыжных ходов (попеременный двухшажный ход); • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Библиотека ЦОР https://resh.edu.ru/subject/9/8/
11.	Одновременный бесшажный ход. Олимпийские чемпионы по биатлону Тюменской области	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют спуски средней стойке, низкой стойке прогнозируют последствия своих решений и действий; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Библиотека ЦОР https://resh.edu.ru/subject/9/8/
12.	Техника безопасности на уроках спортивных игр (Волейбол). Техника передачи мяча сверху у	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся	Библиотека ЦОР https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	сетки. Правила судейства.		осуществить план; • соблюдают правила безопасности при занятиях ЛФК; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
13.	Приём мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу после подачи.	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • соблюдают правила безопасности при занятиях ЛФК; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Библиотека ЦОР https://resh.edu.ru/subject/9/8/
14.	Техника безопасности на уроках спортивных игр (Футбол). Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	• актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: удар по катящемуся мячу с разбега • выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения	Библиотека ЦОР https://resh.edu.ru/subject/9/8/
15.	Удар по мячу внутренней частью подъёма стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют комплекс ОРУ на развитие координационных способностей; • выполняют технические элементы игровых видов спорта: игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки	Библиотека ЦОР https://resh.edu.ru/subject/9/8/

			мяча; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	
16.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания; • выполняют бег на месте и с продвижением; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Библиотека ЦОР https://resh.edu.ru/subject/9/8/
17.	Смешанное передвижение.	1	• формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план; • выполняют прыжок в длину с места; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Библиотека ЦОР https://resh.edu.ru/subject/9/8/

8. Описание учебно - методического и материально-технического обеспечения

1. Абакарова А.А. Восстановительное лечение последствий травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. – Н. Новгород, 2001.
2. Гребова Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. – М.: Академия, 2006.
3. Гросс Н.А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. – М.: Советский спорт, 2000.
4. Гусейнова А.А. Система комплексного сопровождения детей дошкольного возраста с двигательной церебральной патологией // Актуальные проблемы современного раннего и дошкольного образования детей с инвалидностью и ОВЗ. Сборник научных статей по материалам региональной научно-практической конференции. – 2018. – С. 82-86.
5. Гусейнова А.А. Включение детей с нарушениями опорнодвигательного аппарата в инклюзивное пространство // Инклюзивное образование: непрерывность и преемственность. Материалы V Международной научно-практической конференции / гл. ред. С.В. Алехина. – 2019. – С. 88-92.
6. Дети с двигательными нарушениями: коррекционная работа на первом году жизни: метод. пособие для педагогов спец. дошк. учреждений / О.Г. Приходько, Т.Ю. Моисеева. – М.: Полиграф сервис, 2003. – 159 с.
7. Детский церебральный паралич. Дошкольный возраст: метод. пособие / И.Ю. Левченко, В.В. Ткачева, О.Г. Приходько, А.А. Гусейнова. – М.: Образование плюс, 2008. – 197 с.
8. Детский церебральный паралич: монография / Л.М. Шипицына, И.И. Мамайчук; Ин-т спец. педагогики и психологии, Междунар. ун-т семьи и ребенка им. Рауля Валленберга. – СПб.: Дидактика плюс; М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. – 271 с.
9. Ипполитова М.В. О детях с церебральным параличом // Дети с отклонениями в развитии: метод. пособие / сост. Н.Д. Шматко. – М.: Аквариум, 1997.
10. Ипполитова М.В., Бабенкова Р.Д., Мастюкова Е.М. Воспитание детей с церебральным параличом в семье: Книга для родителей / 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1993. – 64 с.
11. Левченко И.Ю., Приходько О.Г., Гусейнова А.А. Детский церебральный паралич: Коррекционно-развивающая работа с дошкольниками. – М.: Книголюб, 2008. – 176 с.
12. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учеб. пос. для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М: Изд. центр «Академия», 2001.