МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Еврейской автономной области
Областное государственное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования «Ступени»

РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО учителей прикладных и творческих дисциплин _____Смотрина И.Д. (протокол № 1 от 26.08.2026г.)	СОГЛАСОВАНО Педагогический совет ОГАОУ «Центр образования «Ступени» (протокол № 1 от 31.08.2026г.)	«УТВЕРЖДАЮ» Директор ОГАОУ «Центр образования «Ступени» _____Шкляр Н.В. (приказ № 108/од от 01.09.2026г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

(вариант 6.1; вариант 6.2)

г. Биробиджан, 2026 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) на уровне начального общего образования составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1023 (ред. от 17.07.2024) Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Примерные адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Учебный план ОГАОУ «Центр образования «Ступени» на 2026 – 2027 учебный год.
- Положение о рабочей программе учебного предмета, курса в ОГАОУ «Центр образования «Ступени»;
- Программа составлена с учетом рабочей программы воспитания ОГАОУ «Центра образования «Ступени» начального общего образования.

Федеральная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы учебного предмета, тематическое планирование.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения предмета, характеристику психологических предпосылок к его изучению обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА); место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания и определению планируемых результатов, в соответствии с особыми образовательными потребностями обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА), подходы к структуре тематического планирования.

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе на уровне начального общего образования. Содержание обучения в каждом классе завершается перечнем универсальных учебных действий познавательных, коммуникативных и регулятивных, которые возможно формировать средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с учётом возрастных и индивидуально-типических особенностей обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) на уровне начального общего образования.

Планируемые результаты включают личностные, метапредметные результаты за весь период обучения на уровне начального общего образования, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения.

В тематическом планировании описывается программное содержание по всем разделам, выделенным в содержании обучения каждого класса, раскрывается характеристика деятельности, методы и формы организации обучения, которые целесообразно использовать при изучении того или иного раздела. Также в тематическом планировании представлены способы организации дифференцированного обучения обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА)

Федеральная рабочая программа начального общего образования для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с НОДА. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с НОДА средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и

качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности/учебных действий обучающегося с НОДА по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в абилитации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), их социализации и интеграции в современное общество, снижении нагрузки на медицинские и социальные органы, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с НОДА, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК 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. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с НОДА, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых и спортивных).

Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС АООН НОО.

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

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

1) формирование общей культуры, духовно-нравственного развития, воспитания обучающихся с НОДА, сохранение и укрепление их здоровья;

2) личностное и интеллектуальное развитие обучающихся с НОДА, средствами адаптивной физической культуры;

3) удовлетворение особых образовательных потребностей, имеющих место у обучающихся с НОДА, увеличение их двигательной активности;

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

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

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

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

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

Специфическими коррекционно-развивающими задачами предмета являются:

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

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

– обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

– развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

– развитие социально-коммуникативных умений;

– развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.

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

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

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

– улучшение качества паттерна двигательных действий обучающегося с НОДА;

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

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

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

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

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

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

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с НОДА;
- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с НОДА с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
- личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с НОДА форме и объеме;
- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;
- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;
- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся;
- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с НОДА

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

Группу обучающихся с НОДА, осваивающих вариант 6.2 адаптированной основной

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

Степени двигательных нарушений:

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

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

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

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

Особые образовательные потребности обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования в предметной области «Адаптивная физическая культура».

Особые потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание в образовательной области «Адаптивная физическая культура», так и в процессе индивидуальной работы;

введение в содержание обучения специального раздела, направленного на коррекцию

первичных и вторичных отклонений как опорно-двигательного аппарата, так и других систем организма обучающегося с НОДА, а так же развитие двигательной активности, личностных характеристик, которые не присутствуют в образовательной программе, адресованной традиционно развивающимся сверстникам;

использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию "обходных путей" обучения;

наглядно-действенный характер содержания образования и упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;

специальное обучение "переносу" сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

специальная помощь в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации при взаимодействии со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, выполнения групповых, парных упражнений;

коррекция произносительной стороны речи; освоение умения использовать речь по всему спектру коммуникативных ситуаций, в том числе при занятиях физическими упражнениями;

обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды во время выполнения физических упражнений.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 504 ч (три часа в неделю в каждом классе): подготовительный и 1 класс по 99 ч; 2, 3 и 4 классы по 102 ч).

При планировании учебного материала по программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

Содержание программы распределяется по модулям:

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

Подготовительный класс

Тема, содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
Гимнастика с элементами корригирующей *Знания:* – Понятие «адаптивная физическая культура», сравнивается с понятием «физическая культура» и анализируется положительное влияние компонентов АФК (регулярные занятия доступными физическими упражнениями, занятия физкультурой, соблюдение личной гигиены) на укрепление здоровья и развитие человека с нарушениями опорно-двигательного аппарата. – Правила поведения на уроках физической культуры. – Значение дыхания в жизни человека, роль дыхательных упражнений в укреплении здоровья. – Роль зрительного анализатора в жизни и физической активности. Влияние упражнений для глаз на зрение.			

<table>
<tr><td colspan="4">
– Роль речи в жизни человека, влияние артикуляционной гимнастики на речь.
– Влияние упражнений на эмоции и настроение. Простые упражнения нейрогенной гимнастики
– Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.
– Понятие о динамических паузах, их роль в режиме дня.
– Понятие об ортопедическом режиме, важность его соблюдения.
– Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.
</td></tr>
<tr><td>Понятие об адаптивной физической культуры, ее роль в жизни человека. Виды движений.

Общеразвивающие упражнения, доступные для обучающегося с НОДА.</td><td>Упражнения из исходного положения стоя: наклоны, повороты, движения головой (медленные наклоны, повороты); движения руками (сгибание разгибание, отведение прямых рук в сторону, круговые движения в плечевом суставе, рывки руками в сторону)
движения ногами: поочередное поднимание ног у опоры, согнутых/прямых, в стороны, вперед, назад, приседания.
Упражнения из положения сидя, стоя в коленно-кистевом положении, лежа на животе, на боку, на спине: поднимание верхнего плечевого пояса, попеременное или одновременное нижних конечностей;
Упражнения для спины и брюшного пресса.</td><td>Упражнения выполняются из доступных исходных положений, например, стоя у опоры или сидя, с доступной для обучающегося с НОДА амплитудой и рычагом, например, движения прямыми ногами заменяются на согнутыми, движения поднимание руки заменяется на поднимание плеч и т.д. в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</td><td>Упражнения выполняются из доступных исходных положений, например, сидя в инвалидной коляске, лежа на коврике, с доступной для обучающегося с НОДА амплитудой и рычагом; максимальная стимуляция самостоятельного выполнения движений, но при не возможности с самопомощью, с пассивные и пассивно-активные с помощью ассистента в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</td></tr>
<tr><td>Дыхательная гимнастика выполняется с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей</td><td>Упражнения выполняются самостоятельно, в игровой форме.
Статические дыхательные упражнения: «сдуть перышко», «надуть пузырь».</td><td colspan="2">Статические дыхательные упражнения выполняются самостоятельно, динамические с ограничением амплитуды движений в суставах, общеразвивающие упражнения проводятся в модификации, описанной выше, в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</td></tr>
</table>

	Динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох с движениями в верхнем плечевом поясе. Сочетание дыхания и общеразвивающими упражнениями, описанными выше (например, выдох при опускании ноги, вдох при ее поднимании и т.д.)		
Глазодвигательная гимнастика	Зрительная гимнастика на укрепление глазодвигательных мышц: «Горизонтали», «Вертикали», «Бег глазами», «Филин», «Рисование носом», «Далеко — близко» (*упражнения выполняются с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся*)		
Артикуляционная гимнастика	Упражнения артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и закрывание рта, жевательные движения), для щек (одновременное надувание щек, втягивание щек в ротовую полость между зубами), для губ и языка («Улыбка», «Заборчик», «Трубочка», «Бублик», «Лопатка», «Чашечка», «Качели», «Горка»). Проговаривание при выполнении разученных ранее общеразвивающих упражнений в соответствии с психофизическими особенностями обучающихся с НОДА, с учетом медицинских рекомендаций и рекомендаций психолого-педагогического консилиума образовательной организации.		
Пальчиковая гимнастика	Игры-манипуляции: «Рыбки», «Сорока — белобока», «Пальчик-мальчик, где ты был?», «Мы делили апельсин», «Этот пальчик хочет спать», «Семья», «Раз, два, три, четыре, кто живёт в моей квартире?», «Пальчики пошли гулять».		
Нейрогенная гимнастика	Упражнения Нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Ухо-нос», «Змейка», «Ладонь-локоть». Упражнения для нижних конечностей: «Канатоходец» «Перекрёстные шаги» «катание мячей стопами разноименно в различном направлении».	Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Ухо-нос», «Змейка», «Ладонь-локоть». Упражнения для нижних конечностей: «катание мячей стопами разноименно в различном направлении». Упражнения нейрогенной гимнастики выполняются из положения сидя в парах или индивидуальной рассадке с учетом медицинских	Упражнения нейрогенной гимнастики выполняются из положения сидя Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Змейка», «Ладонь-локоть». Упражнения нейрогенной гимнастики для нижних конечностей можно заменить на пассивные с

	Упражнения стоя и сидя в индивидуальной рассадке или в парах с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	помощью ассистента с проговариванием выполняемого движения
Здоровый образ жизни и двигательная активность. *Режим дня и физические упражнения.*	Комплексы упражнений, сочетающие в себе общеразвивающие, дыхательные и глазодвигательные упражнения		
	Из исходного положения стоя упражнения для плечевого пояса (руки вверх, вперед, в стороны, круговые движения), наклоны, повороты, приседания, выпады вперед и в сторону, динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох; упражнения для глазодвигательных мышц («жмурки», «перестрелка глазами») выполняются с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей	Из исходного положения сидя активные упражнения для плечевого пояса (руки вверх, вперед, в стороны, круговые движения), наклоны и повороты с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Разгибание ног поочередное и одновременное, поднимание ног поочередное и одновременное. Статические и динамические с малой и средней амплитудой дыхательные упражнения с акцентом на выдох; упражнения для глазодвигательных мышц («жмурки», «перестрелка глазами»)	Из исходного положения сидя активно-пассивные и пассивные упражнения для плечевого пояса (руки вверх, вперед, в стороны, круговые движения), наклоны и повороты с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Поочередное разгибание и поднимание ног; Статические дыхательные упражнения с акцентом на выдох (выполняются с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей), упражнения для глазодвигательных мышц («жмурки», «перестрелка глазами»)
Физические упражнения как активный отдых.	Из исходного положения сидя и лежа, упражнения на расслабления изометрического характера для мышц шеи, верхних и нижних конечностей. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки».		
Основы ортопедического режима.	Упражнения для формирования навыка правильной	Упражнения выполняются с доступной амплитудой, возможно без движения с изометрическим напряжением мышц (попыткой	

	осанки в исходном положении сидя: сведение плеч, руки в стороны, наклоны и повороты с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Упражнения в исходном положении лежа на животе: «Лодочка», «Рыбка», «Самолетик», «Крылышки», диагональные подъемы рук и ног, поочередные подъемы прямых ног	выполнить движение). Положение правильной осанки, контроль головы в положениях сидя, а так же стоя с помощью технических средств, вертикализатора. Пассивная укладка конечности в правильное физиологическое положение	
Основы гимнастики. Основные виды движений. *Основы организующих команд.*	Строевые команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».		
	Построение в шеренгу, и передвижение в колонне без темпо-ритмических характеристик. Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками, выпады, полуприседе, повороты на каждый шаг.	Построение шеренгу, и передвижение в колонне самостоятельно с помощью технических средств (инвалидной коляски, ходунков и т.д.) с заданным темпом, без ритмических характеристик, с увеличением дистанции между обучающимися Общеразвивающие упражнения не выполняются	Построение и передвижение в колонне с помощью ассистента. Доступные общеразвивающие упражнения движения: подъем плеч, сведение лопаток, наклоны головы с малой амплитудой. Движения руками вперед, в стороны в своем темпе. Упражнения подбираются в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.
Передвижение. Лазание и ползание	Лазание по гимнастической стенке на 1-2 рейку, ползание на животе, в колено-кистевом положении.	Доступные виды ползания, при не возможности выполнить движения, выполняется пассивная отработка соответствующего двигательного действия (например, сгибание-разгибание ноги, вынос руки), постановка с помощью специальных ортопедических средств в колено-кистевое положение. Пассивно-активные	

		упражнения с выносом руки/ноги при выполнении имитации ползания.	
Ходьба и бег	Равномерная ходьба и бег по залу в своем темпе	Передвижение с помощью технических средств (в инвалидной коляске, ходунках, костылях и т.д.) по прямой, по кругу, по диагонали в своем темпе	Упражнения для обучения ползания.
Прыжки	Равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны	Равновесие на каждой ноге попеременно, приседания у опоры	Пассивные, пассивно-активные упражнения для ног: сгибания/разгибания в коленном суставе, сгибание/разгибание согнутых ног в тазобедренных суставах
Броски	Броски среднего мяча на дальность и точность, одной, двумя руками из исходного положения стоя	Броски среднего мяча на дальность и точность, одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	Броски малого мяча одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.
Подвижные игры Знания – Правила подвижных игр; – Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; – Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.			
Подвижная игра как компонент двигательной активности	– Подвижные игры из исходного положения сидя «Спрячься»,«Ловишка в кругу», «Рыбная ловля», «Совушка», «Светофор»		
	Подвижные игры с передвижением с предметами и без них «Кто быстрей», «Мяч по кругу», «Сбей кеглю», «Запрещенное движение»,		Взаимодействие в подвижной игре осуществляется с помощью ассистента, поддержка оказывается в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА

Первый класс

<table>
<tr><th>Содержание</th><th>Легкая степень двигательных нарушений</th><th>Средняя степень двигательных нарушений</th><th>Тяжелая степень двигательных нарушений</th></tr>
<tr><td colspan="4">Легкая атлетика
<u>Знания:</u>
– Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.
– Доступные виды передвижения для обучающегося с НОДА: ходьба, бег, передвижение с помощью вспомогательных средств (в зависимости от тяжести двигательного дефекта обучающегося с НОДА).
– Основные виды разминки.
– Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
– Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.
– Место для занятий физическими упражнениями.
– Виды передвижений. Их роль в жизни человека.</td></tr>
<tr><td>Двигательная активность и ее влияние на здоровье. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями на стадионе и в спортивном зале.</td><td>Общеразвивающие упражнения стоя и в ходьбе.
Махи руками, повороты, наклоны, выпады, приседания.

Ходьба и бег в своем темпе с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</td><td>Общеразвивающие упражнения в доступном исходном положении: стоя у опоры, в коляске.
Махи руками, повороты, наклоны, выпады с уменьшением амплитуды движений.
Передвижение в доступном виде по стадиону, спортивному залу в своем темпе с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</td><td>Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание верхних и нижних конечностей, доступные повороты и наклоны головы и туловищав соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.

Передвижение с одноклассниками при помощи ассистента.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Основная гимнастика с элементами корригирующей
<u>Знания:</u>
– Влияние физических упражнений и двигательной активности на укрепление здоровья и развитие человека с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
– Простейшие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, их применение в повседневной жизни.
– Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале
– Роль дыхательных упражнений в жизни человека, виды дыхания.
– Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка. Упражнения на расслабление.
– Правила поведения на уроках физической культуры. Правила выполнения гимнастических упражнений.
– Роль упражнений для глаз в жизни и физической активности.</td></tr>
</table>

– Роль речи в жизни человека, влияние артикуляционной гимнастики на речь. Влияние упражнений на умственную работоспособность, эмоции и настроение. Простые упражнения нейрогенной гимнастики – Упражнения для утренней гигиенической гимнастики. – Динамические паузы, их роль в повышении работоспособности. – Понятие об ортопедическом режиме, важность его соблюдения. Осанка - важный компонент здоровья. – Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале. – Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне. – Гибкость и ее значение в жизни и физической активности. – Понятие о партерной разминке. – Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни. – Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.			
Общеразвивающие упражнения, доступные для обучающегося с НОДА	Упражнения из исходного положения стоя: наклоны, повороты, движения головой (медленные наклоны, повороты); движения руками (сгибание разгибание, отведение прямых рук в сторону, круговые движения в плечевом суставе, рывки руками в сторону) движения ногами: поочередное поднимание ног у опоры, согнутых/прямых, в стороны, вперед, назад, приседания. Упражнения из положения сидя, стоя в коленно-кистевом положении, лежа на животе, на боку, на спине: поднимание верхнего плечевого пояса, попеременное или одновременное нижних конечностей; Упражнения для спины и брюшного пресса.	Упражнения выполняются из доступных исходных положений, например, стоя у опоры или сидя, с доступной для обучающегося с НОДА амплитудой и рычагом, например, движения прямыми ногами заменяются на согнутыми, движения поднимание руки заменяется на поднимание плеч и т.д. в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося.	Упражнения выполняются из доступных исходных положений, например, сидя в инвалидной коляске, лежа на коврике, с доступной для обучающегося с НОДА амплитудой и рычагом; максимальная стимуляция самостоятельного выполнения движений, но при не возможности с самопомощью, с пассивные и пассивно-активные с помощью асистента, в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА

Дыхательная гимнастика выполняется с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся	Упражнения выполняются самостоятельно, в игровой форме. Статические дыхательные упражнения: сдуть перышко, надуть пузырь. Динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох с движениями в плечевом поясе. Сочетание дыхания с общеразвивающими упражнениями, описанными выше (например, выдох при опускании ноги, вдох при ее поднимании и т.д.)	Статические дыхательные упражнения выполняются самостоятельно, динамические с ограничением амплитуды движений в суставах, общеразвивающие упражнения проводятся в модификации, описанной выше.	
Глазодвигательная гимнастика	Зрительная гимнастика на укрепление глазодвигательных мышц: «Горизонтали», «Вертикали», «Пострелять глазами», «Жмурки». Упражнения на улучшение и укрепление аккомодации: «Метка на стекле», «Большой палец», «Слежение» (упражнения выполняются с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся) Разученные общеразвивающие упражнения в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА		
Артикуляционная гимнастика	Упражнения артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и раскрывание рта, жевательные движения), для щек (одновременное надувание щек, втягивание щек в ротовую полость между зубами), для губ и языка («Улыбка», «Заборчик», «Трубочка», «Бублик», «Лопатка», «Чашечка», «Качели», «Горка»). Проговаривание при выполнении разученных ранее общеразвивающих упражнений в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА		
Пальчиковые игры	Игры-манипуляции: «Сорока — белобока», «Пальчик-мальчик, где ты был?», «Мы делили апельсин», «Этот пальчик хочет спать», «Семья», «Раз, два, три, четыре, кто живёт в моей квартире?», «Пальчики пошли гулять». Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.		
Нейрогенная гимнастика	Упражнения Нейрогенной гимнастики для Верхних Конечностей: «Ладушки », «Клювики», «Ухо-	Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Ухо-нос», «Змейка», «Ладонь-локоть».	Упражнения нейрогенной гимнастики выполняются из положения сидя Упражнения нейрогенной

	нос», «Змейка», «Ладонь-локоть». Упражнения для нижних конечностей: «Канатоходец» «Перекрёстные шаги» «катание мячей стопами разноименно в различном направлении». Упражнения нейрогенной гимнастики могут выполняться из исходных положений стоя и сидя, а так же со сменой положений, в шеренге, в индивидуальной рассадке или в парах.	Упражнения для нижних конечностей: «Катание мячей стопами разноименно в различном направлении». Упражнения нейрогенной гимнастики выполняются из положения сидя в парах или индивидуальной рассадке с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Змейка», «Ладонь-локоть». Упражнения нейрогенной гимнастики для нижних конечностей можно заменить на пассивные с помощью ассистента с проговариванием выполняемого движения
Режим дня и физические упражнения	Комплексы упражнений, сочетающие в себе общеразвивающие, дыхательные и глазодвигательные упражнения с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся		
	Из исходного положения стоя упражнения для плечевого пояса (руки вверх, вперед, в стороны, круговые движения), наклоны, повороты, приседания, выпады вперед и в сторону, динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох; упражнения для глазодвигательных мышц («жмурки», «перестрелка глазами»)	Из исходного положения сидя активные упражнения для плечевого пояса (руки вверх, вперед, в стороны, круговые движения), наклоны, повороты с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Разгибание ног поочередное и одновременное, поднимание ног поочередное и одновременное. Статические и динамические с малой и средней амплитудой	Из исходного положения сидя активно-пассивные и пассивные упражнения для плечевого пояса (руки вверх, вперед, в стороны, круговые движения), наклоны, повороты, поочередное разгибание и поднимание ног; статические дыхательные упражнения с акцентом на выдох. Упражнения для глазодвигательных мышц («жмурки», «перестрелка глазами»)

		дыхательные упражнения с акцентом на выдох; упражнения для глазодвигательных мышц («жмурки», «перестрелка глазами»)	
Физические упражнения как активный отдых. Усталость и ее оценка.	Из исходного положения сидя и лежа, упражнения на расслабления изометрического характера для мышц шеи, верхних и нижних конечностей. Сочетание общеразвивающих упражнений с упражнениями на расслабление дыхательными упражнениями (подобранные в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА). Игры на расслабление на основе нервно-мышечной релаксации («Поймай бабочку», «Мороженое», «Холодно - жарко»)		
Формирование правильного положения тела Осанка - важный компонент здоровья.	Упражнения для формирования навыка правильной осанки в исходном положении сидя: сведение плеч, руки в стороны, наклоны, повороты. Упражнения в исходном положении лежа на животе: «Лодочка», «Рыбка», «Самолетик», «Крылышки», диагональные подъемы рук и ног, поочередные подъемы прямых ног Упражнения для стоп: сгибание /разгибание, катание массажного мяча стопами, удержание мяча стопами. Упражнение на статическое равновесие с удержанием правильного положения тела и головы. равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в	Упражнения выполняются с доступной амплитудой, возможно без движения с изометрическим напряжением мышц (попыткой выполнить движение). Положение правильной осанки, контроль головы в положениях сидя, стоя с помощью технических средств, вертикализатора. Пассивная укладка конечности в правильное физиологическое положение	

	обе стороны		
Гимнастика - как компонент самоорганизации	Строевые команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить», «Разойтись».		
	Построение в шеренгу, и передвижение в колонне с заданным темпом, без ритмических характеристик. Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками, выпады, приседания, повороты и наклоны на каждый шаг.	Построение в шеренгу, и передвижение в колонне самостоятельно с помощью технических средств (инвалидной коляски, ходунков и т.д.) с заданным темпом, без ритмических характеристик, с увеличением дистанции между обучающимися с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Общеразвивающие упражнения не выполняются	Построение и передвижение в колонне с помощью ассистента. Доступные общеразвивающие упражнения движения: подъем плеч, сведение лопаток, наклоны головы с малой амплитудой с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Движения руками вперед, в стороны в своем темпе.
Основные виды передвижения <u>Лазание, ползание, перелезание</u>	Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, по гимнастической скамейке, в колено-кистевом положении, перелезание через мягкие модули	Доступные виды ползания, при не возможности выполнить движения, выполняется пассивная отработка соответствующего двигательного действия (например, сгибание-разгибание ноги, вынос руки), постановка с помощью специальных ортопедических средств в колено-кистевое положение. Пассивно-активные упражнения с выносом руки/ноги при выполнении имитации ползания.	
<u>Ходьба и бег</u>	Ходьба и бег по прямой, по кругу, по диагонали в своем темпе	Передвижение с помощью технических средств (в инвалидной коляске, ходунках, костылях и т.д.) по прямой, по кругу, по диагонали в своем темпе	Упражнения для обучения ползания.
<u>Прыжки</u>	Равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны	Равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вверх все упражнения выполняются у опоры	Пассивные, пассивно-активные упражнения для ног: сгибания/разгибания в коленном суставе, сгибание/разгибание согнутых ног в тазобедренных

			суставах
Броски	Броски среднего и малого мяча на дальность и точность, одной, двумя руками из исходного положения стоя	Броски среднего и малого мяча на дальность и точность, одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске	Броски малого мяча одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске
Элементы базовых гимнастических упражнений	группировка, перевороты в обе стороны, с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	группировка, покачивание в позе эмбриона вперед-назад и вправо-влево, повороты в обе стороны	покачивание в позе эмбриона вперед-назад и вправо-влево с помощью ассистента, полуповороты в обе стороны
Подвижные игры Знания: – Правила подвижных игр; правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; – Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.			
Подвижная игра, ее влияние на укрепление здоровья	– Подвижные игры из исходного положения сидя «Совушка», «Светофор»		
	Подвижные игры с передвижением с предметами и без них «Мяч по кругу», «Запрещенное движение», «Ладушки»		Взаимодействие в подвижной игре и эстафетах осуществляется с помощью ассистента, поддержка оказывается в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА
Спортивные эстафеты	«Завяжи и развяжи», «Солнышко», «Продвинь дальше»	Обучающиеся выполняют перемещение в эстафетах в доступном виде (с помощью технических средств) в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА	

Второй класс

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
Легкая атлетика Знания: - Понятие «Здоровый образ жизни», его компоненты. - Передвижение для обучающегося с НОДА по стадиону как компонент физического			

самосовершенствования: ходьба, бег, передвижение с помощью вспомогательных средств (в зависимости от тяжести двигательного дефекта обучающегося с НОДА).
- Техника выполнения основных упражнений разминки.
- Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- Одежда для занятий физическими упражнениями в осеннее время.
- Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице.
- Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.

Двигательные действия в легкой атлетике – жизненно важные навыки. Передвижение	Общеразвивающие упражнения стоя и в ходьбе. Махи руками, повороты, наклоны, выпады, приседания. Равномерный Ходьба и бег в своем темпе.	Общеразвивающие упражнения в доступном исходном положении: стоя у опоры, в коляске. Махи руками, повороты, наклоны, выпады с уменьшением амплитуды движений. Доступный вид передвижения в зависимости от психофизических возможностей обучающегося с НОДА	Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание верхних и нижних конечностей, доступные повороты и наклоны головы и туловища с комфортной для обучающегося с НОДА амплитудой, Передвижение с одноклассниками при помощи ассистента.
Броски малого мяча	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения сидя и лёжа.	
Прыжки	Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	Прыжки на месте у опоры толчком одной ногой, подъемы ног у опоры или сидя	Доступные пассивно-активные упражнения на свежем воздухе и в зале.

Гимнастика с элементами корригирующей

Знания:

- Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.
- Техника выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки;
- Физические упражнения как средство коррекции двигательных действий. Особенности их применения в зависимости от индивидуального психофизического состояния.
- Техника выполнения общеразвивающих гимнастических упражнений (с мячом, палкой, скакалкой) как жизненно важных навыков человека;
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале
- Комплекс ГТО – возможность проявить себя.
- Применение дыхательных упражнений, упражнений нейрогенной, глазодвигательной артикуляционной гимнастик в повседневной жизни.

– Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка. Упражнения на расслабление. – Техника выполнения упражнений в динамических паузах. – Формирование правильного положения тела – один из видов коррекции осанки и порочных положений. – Развитие личных физических качеств (гибкости, силы, ловкости) как составляющая гармоничного развития. – Техника выполнения подводящих упражнений.			
Основы гимнастики. Строевые команды и приемы	Строевые команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить», «Разойтись».		
	Построение в шеренгу, в две шеренги. Построение в одну, две колонну по 1 и передвижение в колонне с заданным темпом, без ритмических характеристик.	Построение, перестроение в шеренгу, и передвижение в колонне самостоятельно с помощью технических средств (инвалидной коляски, ходунков и т.д.) с заданным темпом, без ритмических характеристик, с увеличением дистанции между обучающимися Общеразвивающие упражнения не выполняются	Построение и передвижение с помощью ассистента. Доступные общеразвивающие упражнения движения: подъем плеч, сведение лопаток, наклоны головы с малой амплитудой. Движения руками вперед, в стороны в своем темпе.
Формирование правильного положения тела	Индивидуальные корригирующие упражнения для формирования осанки в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Принятие правильной осанки в ходьбе, стоя, сидя	Индивидуальные корригирующие упражнения для формирования осанки из исходного положения лежа и сидя в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Принятие правильной осанки в сидя. Контроль осанки при передвижении с помощью технических средств. Вертикализация с помощью вспомогательных средств и тренажеров.	
Упражнения с предметами	Упражнения с палкой из исходных положений стоя, сидя, лежа. Прыжки на скакалке на двух ногах, переступание через скакалку.	Упражнения с палкой из исходных положений сидя, лежа. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках из	Упражнения с палкой из исходных положений сидя, лежа. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание,

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

	перелезание через мягкие модули.	выполнении имитации ползания.	
Ходьба и бег	Ходьба и бег по прямой, по кругу, по диагонали в своем темпе	Передвижение с помощью технических средств (в инвалидной коляске, ходунках, костылях и т.д.) по прямой, по кругу, по диагонали в своем темпе	Упражнения для обучения ползания.
Прыжки	Равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом	Равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вверх все упражнения выполняются у опоры	Пассивные, пассивно-активные упражнения для ног: сгибания/разгибания в коленном суставе, сгибание/разгибание согнутых ног в тазобедренных суставах
Броски	Броски среднего и малого мяча на дальность и точность, одной, двумя руками из исходного положения стоя	Броски среднего и малого мяча на дальность и точность, одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске	Броски малого мяча одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске
Элементы базовых гимнастических упражнений	группировка, кувырки, перевороты в обе стороны (в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА)	группировка, покачивание в позе эмбриона вперед-назад и вправо-влево, повороты в обе стороны	покачивание в позе эмбриона вперед-назад и вправо-влево с помощью ассистента, полуповороты в обе стороны
Подвижные игры Знания: – Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; правила подвижных игр; – Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре; – Техника преодоления небольших препятствий при передвижении.			
Подвижная игра, ее влияние на укрепление здоровья	– Подвижны игры без перемещения («Береги руки», «Волшебное слово», «Земля, вода, воздух»)		
	Подвижные игры с перемещением («Краски», «Золотые ворота», «Зеваки»)		Взаимодействие в подвижной игре и эстафетах осуществляется с помощью ассистента,
Спортивные эстафеты	С обходом фишек, преодоление	Обучающиеся выполняют	

	препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната и т.д.	перемещение в эстафетах и играх в доступном виде (с помощью технических средств)	поддержка оказывается в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА

Третий класс

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
Легкая атлетика Знания: – Взаимосвязь физического здоровья с двигательной активностью; – Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой; – Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья. – Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, бег на колясках, метание, прыжки) – Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке). – Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице. – Правила использования дополнительных вспомогательных средств на занятиях лёгкой атлетикой. – Противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями.			
Легкая атлетика как вид спорта.	Равномерная ходьба и бег в своем темпе. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Беговые упражнения: челночный бег, с не большим ускорением и торможением в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Старт по команде. Финиширование. Дистанция передвижения 30 м.	Равномерное передвижение с помощью вспомогательных средств в своем темпе. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Передвижение с обходом фишек в своем темпе доступным способом, не большое ускорение и торможение при передвижении по прямой по команде. Старт по команде. Финиширование. Длина дистанции в зависимости от психофизических возможностей обучающегося с НОДА.	Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание верхних и нижних конечностей, доступные повороты и наклоны головы и туловища с комфортной для обучающегося с НОДА амплитудой,

Броски мяча.	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя. Броски набивного мяча от груди стоя и сидя	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения сидя. Броски набивного мяча от груди сидя.	
Прыжки	прыжки в длину и высоту с места	Прыжки на месте у опоры толчком одной ногой, подъемы ног у опоры или сидя	Доступные пассивно-активные упражнения на свежем воздухе и в зале.
Гимнастика с элементами корригирующей Знания: – Взаимосвязь психического здоровья с двигательной активностью; – Связь физических упражнений для развития памяти, разговорной речи, мышления; – Значение адаптивной физической культуры для успешной учебы и социализации; – Общее строение человека, основные части костного скелета человека и основные группы мышц, упражнения для отдельных мышечных групп. – Техника корригирующих упражнений, подобранных индивидуально в зависимости от психофизических особенностей обучающихся с НОДА; – Основные правила безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах. – Противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями – Нормативы комплекса ГТО			
Строевые упражнения	Строевые упражнения в движении с противоходом, перестроение из колонны по одному в две, стоя на месте и в движении. Повороты в разные стороны. Упражнения в ходьбе.	Строевые упражнения в движении с противоходом, перестроение из колонны по одному в две, стоя на месте и в движении самостоятельно с помощью технических средств (инвалидной коляски, ходунков и т.д.) с заданным темпом, без ритмических характеристик, с увеличением дистанции между обучающимися Повороты в разные стороны.	Построение и передвижение в колонне с помощью ассистента. Доступные общеразвивающие упражнения движения: подъем плеч, сведение лопаток, наклоны головы с малой амплитудой. Движения руками вперед, в стороны в своем темпе.
Прикладные упражнения	Передвижение по гимнастической стенке правым и левым боком по нижней жерди,	Доступные виды ползания, при не возможности выполнить движения, выполняется пассивная отработка соответствующего двигательного действия (например, сгибание-разгибание ноги, вынос руки), постановка с помощью	

	ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правым и левым боком, перелезание через мягкие модули.	специальных ортопедических средств в колено-кистевое положение. Пассивно-активные упражнения с выносом руки/ноги при выполнении имитации ползания.	
Упражнения с предметами	Прыжки на скакалке с изменяющейся скоростью вращения. Упражнения с палкой, ленточным эспандером, мячом.	Упражнения с палкой, ленточным эспандером, мячом из исходного положения сидя	Упражнения с палкой, мячом из исходного положения сидя.
Корригирующие упражнения	Упражнения подбираются в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА для формирования правильного положения тела, опороспособности культи, и т.д. Упражнения на расслабление с потряхиванием конечностей. Упражнения на расслабление с постизометрической релаксацией для рук и верхнего плечевого пояса. Динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох. Диафрагмальное дыхание. Упражнения в медленном темпе с максимально возможной амплитудой изолированно в каждом суставе с помощью ассистента, самопомощью, с помощью подвесов и каталок, дополнительного реабилитационного оборудования.		
Упражнения для разных частей тела на укрепление мышц	Упражнения для мышц спины («лодочка», «рыбка», «самолетик»). Упражнения для брюшного пресса «книжка», Подъемы согнутых и прямых ног из положения лежа на спине, на боку.	Упражнения для мышц спины («лодочка», «рыбка», «самолетик»). Упражнения для брюшного пресса без подъема нижних конечностей. Пассивно-активные упражнения для нижних конечностей с использованием дополнительных вспомогательных средств.	Укладки конечностей для устранения порочного положения, пассивно-активные, пассивные упражнения для верхних и нижних конечностей. Сгибание головы лежа на животе, разгибание головы лежа на спине.
Нейрогенная гимнастика	Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».		
Глазодвигательная и артикуляционная гимнастика	Упражнения для глаз «Круговые движения головой», «Слежение», «Двоение в глазах», «Круги в темноте», «Глаза закрыты», «Жмурки», «Часы», «Прокати шар в ворота», «Проследи за движением флажка», «Обведи контур фигуры». Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения. «Кольцеброс» «Попади указкой в колечко», «Мяч в		

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг».
Упражнения для укрепления мышц языка и губ.
Звуковая гимнастика</td></tr>
<tr><td>Элементы ритмической гимнастики</td><td>Стилизованные наклоны и повороты с изменением положения рук стоя на месте.
Упражнения в танцах галоп и полька</td><td>Стилизованные наклоны и повороты с изменением положения рук сидя</td><td>Стилизованные наклоны и повороты туловища/головы с изменением положения рук сидя с доступной амплитудой</td></tr>
<tr><td colspan="4">Подвижные игры
<u>Знания:</u>
– Правила подвижных игр;
– Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных.
– Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол.
– Бочча. Цель игры. Инвентарь. Техника выкидывания шара в бочча.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Отличительные характеристики подвижных и спортивных игр</td><td colspan="3">– Элементы игры в бочча. Выкидывание шара с разных позиций.</td></tr>
<tr><td>Баскетбол: отбивание баскетбольного мяча (элементы дриблига), прием и передача баскетбольного мяча снизу на месте.
Пионербол: прием и передача мяча на месте и через сетку.
Футбол: ведение мяча по прямой, удар по неподвижному мячу.</td><td>Баскетбол: отбивание баскетбольного мяча (элементы дриблига), прием и передача баскетбольного мяча снизу на месте.
Пионербол: прием и передача мяча на месте и через сетку.
Элементы выполняются из исходного положения сидя на стуле или в коляске.</td><td>Элементы игры в бочча</td></tr>
<tr><td colspan="2">Подвижные игры с передвижением «Низко — высоко», «Почта», «Мы по Африке гуляли»</td><td rowspan="2">Взаимодействие в подвижной игре и эстафетах осуществляется с помощью ассистента, поддержка оказывается в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА</td></tr>
<tr><td>Спортивные эстафеты</td><td>С обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната и т.д.</td><td>Обучающиеся выполняют перемещение в эстафетах и играх в доступном виде (с помощью технических средств)</td></tr>
<tr><td colspan="4">Легкая атлетика
<u>Знания:</u>
– Значение двигательных действий при передвижении в регулярной двигательной активности.
– Доступные виды передвижения для обучающегося с НОДА: ходьба, бег, передвижение с помощью вспомогательных средств (в зависимости от тяжести двигательного дефекта обучающегося с НОДА).</td></tr>
</table>

– Основные правила закаливания и безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке). – Одежда для занятий физическими упражнениями на улице в весеннее и летнее время в зависимости от погодных условий. – Тестирование физических качеств в условиях ГТО.			
Физические упражнения и передвижение на свежем воздухе	Броски набивного мяча из положения стоя, сидя.	Броски набивного мяча из положения сидя от груди.	
	Ходьба и бег в своем темпе.	Передвижение в доступном виде по стадиону, спортивному залу в своем темпе.	Передвижение с одноклассниками при помощи ассистента.

Четвертый класс

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
Легкая атлетика <u>Знания:</u> – История развития легкой атлетики; – Классификация легкоатлетических упражнений; – Двигательные действия легкой атлетики как основа универсальных навыков передвижения, необходимых для социализации и интеграции в обществе; – Развитие паралимпийского движения, отличие от олимпийского; – Основы профилактики травматизма. – Одежда для занятий на улице и в зале. – Упражнения на развитие быстроты, силы и выносливости. – Подбор дополнительных вспомогательных средств на занятиях лёгкой атлетикой в зависимости от психофизических особенностей обучающихся с НОДА. – Противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями; – Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями. – Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой			
Легкая атлетика как вид спорта	Высокий старт с последующим ускорением. Беговые упражнения: челночный бег, с небольшим ускорением и торможением.	Старт с последующим не большим ускорением (дифференцированно от психофизических особенностей и медицинский противопоказаний) Равномерное передвижение с помощью вспомогательных средств в своем темпе. Ускорение и торможение при передвижении по прямой по команде.	Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание верхних и нижних конечностей, доступные повороты и наклоны головы и туловища с комфортной для обучающегося с НОДА амплитудой,

Броски мяча	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя. Броски набивного мяча от груди стоя и сидя	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения сидя. Броски набивного мяча от груди сидя.	
Прыжки	Прыжки в длину и в высоту с места	Прыжки на месте у опоры толчком одной ногой, подъемы ног у опоры или сидя	Доступные пассивно-активные упражнения на свежем воздухе и в зале.
Гимнастика с элементами корригирующей Знания: – Роль адаптивной физической культуры в развитии универсальных бытовых навыках, в общей культуре человека; – История развития адаптивной физической культуры; – Техника корригирующих упражнений, подобранных индивидуально в зависимости от психофизических особенностей обучающихся с НОДА; – Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах; – Противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями; – Основные строевые команды и приемы; – Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины; – Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой.			
Строевые упражнения	Повороты в разные стороны стоя на месте и в ходьбе. Упражнения в ходьбе. Строевые упражнения в движении с противоходом, перестроение из колонны по одному в две, стоя на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две.	Повороты в разные стороны. Строевые упражнения в движении с противоходом, перестроение из колонны по одному в две, стоя на месте и в движении самостоятельно с помощью технических средств (инвалидной коляски, ходунков и т.д.) с заданным темпом, без ритмических характеристик, с увеличением дистанции между обучающимися	Построение и передвижение в колонне с помощью ассистента. Доступные общеразвивающие упражнения движения: подъем плеч, сведение лопаток, наклоны головы с малой амплитудой. Движения руками вперед, в стороны в своем темпе.
Упражнения на развитие силы отдельных мышечных групп	Для развития силы паретичных конечностей: упражнения с дополнительным реабилитационным оборудованием (каталки, подвесы, тренажеры, механоаппараты). Для развития силы «здоровых» мышечных групп: упражнения с		

	мешочками с песком, легкими гантелями, набивным мячом.		
	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Приседание на двух ногах Поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения для верхних и нижних конечностей с ленточным эспандером.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с бедер (колен) Упражнения для мышц спины («лодочка», «рыбка», «самолетик»). Поднимание туловища из положения лежа на спине Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках. Упражнения для верхних с ленточным эспандером.	Сгибание головы лежа на животе, разгибание головы лежа на спине. Пассивно-активные упражнения с дополнительным реабилитационным оборудованием.
Упражнения на развитие ловкости	Упражнения с палкой, ленточным эспандером, мячом, на гимнастической стенке.	Упражнения с палкой, ленточным эспандером, мячом из исходного положения сидя	Упражнения с палкой, мячом из исходного положения сидя.
Упражнения на гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами. Наклоны в бок в медленном темпе с максимальной амплитудой, широкий сед. Выкрут в плечевых суставах		
Корригирующие упражнения	Подбираются индивидуально в зависимости от психофизических особенностей обучающегося с НОДА Упражнения на расслабление с потряхиванием конечностей. Упражнения на расслабление с постизометрической релаксацией для рук и плечевого пояса. Динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох. Диафрагмальное дыхание. Упражнения в медленном темпе с максимально возможной амплитудой изолированно в каждом суставе с помощью ассистента, самопомощью, с помощью подвесов и каталок, дополнительного реабилитационного оборудования.		
Нейрогенная гимнастика	Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».		
Глазодвигательная и артикуляционная гимнастика	Упражнения для глаз «Круговые движения головой», «Слежение», «Двоение в глазах», «Круги в темноте», «Глаза закрыты», «Жмурки», «Часы», «Прокати шар в ворота», «Проследи за движением флажка», «Обведи контур фигуры». Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения. «Кольцеброс» «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг». Упражнения для укрепления мышц языка и губ. Упражнений для различных групп звуков: р, л, шипящих (Все упражнения подбираются и выполняются с учетом медицинских		

	показаний и психофизических особенностей обучающихся.)		
Элементы ритмической гимнастики	Стилизованные наклоны и повороты с изменением положения рук стоя на месте. Упражнения в танцах галоп и полька	Стилизованные наклоны и повороты с изменением положения рук сидя	Стилизованные наклоны и повороты туловища/головы с изменением положения рук сидя с комфортной для обучающегося с НОДА амплитудой,
Подвижные игры Знания: – Техника безопасности в спортивной игре. Взаимодействие в спортивной игре. – Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи – Правила игры в бочча, баскетбол, пионербол, футбол.			
Отличительные характеристики подвижных и спортивных игр	– Игры в бочча, индивидуальная, в парах, удержание, выброс шара, стратегия в игре.		
	Баскетбол: отбивание баскетбольного мяча (элементы дриблига), прием и передача баскетбольного мяча снизу на месте. Пионербол: прием и передача мяча на месте и через сетку. Футбол: ведение мяча по прямой, удар по неподвижному мячу.	Баскетбол: отбивание баскетбольного мяча (элементы дриблига), прием и передача баскетбольного мяча снизу на месте. Пионербол: прием и передача мяча на месте и через сетку. Элементы выполняются из исходного положения сидя на стуле или в коляске.	Элементы игры в бочча

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Личностные результаты в части:

1. Гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к наследию отечественного спорта;
- формирование чувства гордости за свою Родину, за спортивные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на Паралимпиаде;
- уважение к спортивным достижениям спортсменов из других стран;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, представлений о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, спортивной команде, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций при выполнении физических упражнений, занятиях спортом;
- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе при занятиях различными видами двигательной активности, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных

задач, освоение и выполнение физических упражнений, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;

- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при занятиях физическими упражнениями, совместной деятельности в играх и при спортивных соревнованиях, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

2. Духовно-нравственного воспитания:

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

3. Эстетического воспитания:

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

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

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

5. Экологического воспитания:

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

6. Ценности научного познания:

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

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

- сформированность навыков пространственной ориентации при выполнении двигательного действия;
- сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом объеме двигательной активности для поддержания жизнеобеспечения и улучшения здоровья;
- сформированность умений применения двигательных действий необходимых в повседневной жизни (самостоятельное посещение туалета, организация рабочего места, переодевание на урок физкультуры и т.д.), а так же необходимых физических упражнений позволяющих улучшить качество данных двигательных действий, насколько это возможно в каждом индивидуальном случае развития обучающегося с НОДА;

- сформированность умения применения двигательных действий во взаимодействии с окружающими для решения какой-либо проблемной ситуации.
- сформированность осмысленных представлений о реальной картине мира (соблюдение правил безопасности при различных видах двигательной активности и др.);
- сформированность умения самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

Метапредметные результаты:

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

У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательного действия;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, упражнений начальной подготовки по виду спорта с учетом особенностей двигательного и речевого развития обучающихся с НОДА;

2) базовые исследовательские действия:

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

3) работа с информацией:

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о доступных видах двигательной активности с учетом особенностей двигательного и речевого развития обучающихся с НОДА;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений с учетом особенностей двигательного и речевого развития обучающихся с НОДА;

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

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

1) общение:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге, в том числе используя средства альтернативной коммуникации при необходимости;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

2) совместная деятельность:

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата с учетом особенностей двигательного и речевого развития обучающихся с НОДА;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности с учетом особенностей двигательного и речевого развития обучающихся с НОДА;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

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

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, освоение двигательных действий, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);
- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

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

- формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека с НОДА (физического и психологического), о позитивном влиянии адаптивной физической культуры на развитие человека с НОДА (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации; формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- овладение умениями, необходимыми для здорового образа жизни (режим дня, утренняя зарядка, паузы двигательной разгрузки, ортопедический режим, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- формирование умений применения физических упражнений направленных развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); коррекции недостатков двигательного и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; личностное развитие обучающихся.

Предметные и практические предметные результаты представлены в содержании учебного предмета «Адаптивная физическая культура» по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

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

Планируемые предметные результаты по годам обучения

Подготовительный класс

1) Знания об адаптивной физической культуре:

различать основные предметные области адаптивной физической культуры (гимнастика, игры, спорт);

знать физические особенности своего тела, виды движений в непораженных частях тела.

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для позитивного влияния адаптивной физической культуры на физическое развитие;

2) Способы физкультурной деятельности

Иметь представление о режиме дня, о необходимости проведения утренней гигиенической гимнастики, динамических пауз отдыха в течение дня, ортопедическом режиме.

Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр: знать правила подвижных игр, доступных с учетом психофизического состояния, участвовать в развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

Оценивать самочувствие до, во время и в конце проведения занятия.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений: упражнения основной

гимнастики на развитие физических качеств (ловкости и силы) с учетом дифференцированного подбора физических упражнений в зависимости от психофизических особенностей.

осваивать виды общеразвивающих упражнений, дыхательные упражнения: статические и динамические с малой и средней амплитудой движений;

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений в зависимости от психофизического состояния (простые движения головой, конечностями, простые навыки передвижения, манипуляционная деятельность).

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать доступные упражнения в пораженных частях тела;
- знать основы ортопедического режима в течение дня;
- осваивать упражнения глазодвигательной, пальчиковой, артикуляционной гимнастики, нейрогенной гимнастик;
- осваивать упражнения на расслабление и дыхательные упражнения с акцентом на выдох статического характера и с движениями в плечевом поясе.

Первый класс

1) Знания об адаптивной физической культуре:

знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни;

понимать и раскрывать значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития;

знать основные виды разминки.

Оценивать самочувствие по накоплению усталости во время и в конце проведения занятия.

2) Способы физкультурной деятельности

выбирать гимнастические упражнения для составления динамических и разгрузочных пауз, утренней гигиенической гимнастики.

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики;

Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и эстафет доступных с учетом психофизического состояния;

Выполнять команды и строевые упражнения, доступные с учетом психофизического состояния: осваивать технику построения в шеренгу, колонну, основные строевые команды (Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!»);

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений: упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (ловкости, силы, вестибулярной устойчивости) с учетом дифференцированного подбора простых физических упражнений в зависимости от психофизических особенностей.

Коррекционно-развивающая деятельность:

осваивать виды общеразвивающих упражнений и упражнений на расслабление, дыхательные упражнения: статические и динамические;

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений в зависимости от психофизического состояния (совершенствовать движения головой, конечностями, навыки передвижения).

осваивать простое манипулирование основными видами необходимых технических средств для выполнения двигательных действий;

осваивать доступные корригирующие упражнения в пораженных частях тела,

увеличивающие амплитуду движений в суставах;

демонстрировать технику упражнений глазодвигательной и артикуляционной гимнастики.

Осваивать упражнения пауз двигательной разгрузки.

Второй класс

1) Знания об адаптивной физической культуре:

характеризовать понятие «Здоровый образ жизни», называть его структурные компоненты;

отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, ловкости; динамику коррекции и компенсации некоторых двигательных функций (увеличение амплитуды в суставах, повышение силы мышц в отдельных мышечных группах);

технику безопасности при занятиях физическими упражнениями в зале.

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки;

описывать технику основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека;

формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн;

гигиенические правила при выполнении физических упражнений;

знать механизмы компенсации нарушенных двигательных функций.

знать доступные для выполнения физические упражнения в соответствии со своими психофизическими особенностями;

2) Способы физкультурной деятельности

выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, содержащих укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе (в соответствии с особенностями первичного дефекта и основного заболевании);

характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, ловкость, выносливость, быстрота, вестибулярная устойчивость) с учетом своего психофизического состояния.

принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды, выполнять построение в шеренгу, в колонну, передвижение в одной колонне.

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики;

измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений; если это невозможно из-за двигательных ограничений - определять и констатировать ощущения учащения частоты сердечных сокращений, а также измерять частоту дыхательных движений (в доступных для обучающихся пределах);

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости и быстроты.

осваивать и демонстрировать технику доступных видов перемещения в соответствии с психофизическими особенностями занимающихся перемещения гимнастическим шагом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических упражнений без и с гимнастическими предметами;

демонстрировать равновесие в доступных исходных положениях в зависимости от

особенностей психофизического состояния обучающегося с НОДА;

Коррекционно-развивающая деятельность:

осваивать простое манипулирование основными видами необходимых технических средств для выполнения двигательных действий;

подбирать и демонстрировать простые доступные корригирующие упражнения в пораженных частях тела, увеличивающие амплитуду движений в суставах;

осваивать различные виды дыхательных упражнений: с акцентом на вдох, на выдох, верхнее, среднее, нижнее, полное дыхание, диафрагмальное дыхание.

подбирать и демонстрировать упражнения глазодвигательной и артикуляционной гимнастики.

3подбирать и демонстрировать упражнения пауз двигательной разгрузки.

Осваивать умения по соблюдению ортопедического режима.

Третий класс

1) Знания об адаптивной физической культуре:

представлять и описывать взаимосвязь физического и психического здоровья с двигательной активностью;

объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

понимать значение адаптивной физической культуры для успешной учебы и социализации

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

формулировать отличие задач адаптивной физической культуры от задач спорта;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие мелкой моторики и основных движений, доступных для обучающегося с НОДА в зависимости от его психофизических способностей;

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

знать противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями;

знать механизмы компенсации нарушенных двигательных функций.

знать основные виды корригирующих упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями;

2) Способы физкультурной деятельности

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием и частотой сердечных сокращений при выполнении упражнений основной гимнастики.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием, поворотов, перешагиваний в доступной для обучающегося с НОДА форме;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, гибкости, силы, ловкости, быстроты, выносливости отдельных

мышечных групп;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными доступными для обучающегося с НОДА способами передвижения, повороты, наклоны, перешагивания;

проявлять физические качества: гибкость, ловкость, силу отдельных мышечных групп и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

Демонстрировать построение в шеренгу, колонну, основные строевые команды;

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать комплексы гимнастических упражнений с использованием и без использования гимнастических предметов;

осваивать универсальные умения поворотов, равновесий, включая: серию поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов; метания малого мяча в заданную цель;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (легкая атлетика).

Коррекционно-развивающая деятельность:

подбирать и демонстрировать технику выполнения корригирующих упражнений, в зависимости от психофизических особенностей обучающихся с НОДА.

моделировать упражнения с использованием вспомогательных технических средств для компенсации двигательных нарушений, в зависимости от своих психофизических особенностей;

подбирать и демонстрировать комплексы упражнений, направленные на повышение функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой системы;

подбирать и демонстрировать упражнения, направленные на расслабление мышц, увеличение подвижности в суставах, силы мышц в отдельных мышечных группах, нейрогенной гимнастики;

осваивать умения в подборе физических упражнений для развития двигательных навыков необходимых в быту (самостоятельное передвижение, навыки по подбору физических упражнении по развитию мелкой моторики, позволяющие себя самостоятельно обслужить);

демонстрировать умения по соблюдению ортопедического режима.

моделировать упражнения пауз двигательной разгрузки.

Четвертый класс

1) Знания об адаптивной физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, адаптивную физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, адаптивной физической культуре, олимпийском и паралимпийском движении;

называть направления физической культуры, адаптивной физической культуры в классификации физических упражнений;

понимать и характеризовать роль адаптивной физической культуры в развитии универсальных бытовых навыков, необходимых для социализации и интеграции в общество.

знать основные строевые команды;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

знать основы оказания первой помощи при травмах на занятиях физическими упражнениями;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических

качеств (сила, быстрота, координация, гибкость), направленности (оздоровительные, спортивные, корригирующие (лечебные));

Перечислять и уметь тестировать показатели, характеризующие свое физическое состояние (частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений, гибкость, ловкость, сила);

2) Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур, применения физических упражнений;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, ловкость, сила);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (легкая атлетика);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, ловкости, быстроты, мелкой моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение силы мышц, на расслабление мышц, формирование стопы и осанки, улучшение функции дыхательной системы;

составлять и взаимодействовать в ролевых подвижных играх и с элементами соревновательной деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, паузы двигательной разгрузки);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения спортивных упражнений, в том числе элементы из спортивных игр;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, поворотах и наклонах в доступных для обучающегося с НОДА исходных положений;

демонстрировать технику выполнения равновесия в доступных для обучающегося с НОДА исходных положениях, поворотах, приседаниях на одной, двух ногах у опоры в соответствии с медицинскими противопоказаниями и особенностями психофизического состояния обучающихся;

осваивать технику танцевальных шагов, движений верхними конечностями, передвижение с помощью технических средств (коляски в такт музыке), выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

Коррекционно-развивающая деятельность:

осваивать универсальные умения в самостоятельном подборе корригирующих упражнений, в зависимости от своих психофизических особенностей

осваивать умения использования различных вспомогательных технических средств для компенсации двигательных нарушений, в зависимости от своих психофизических особенностей

моделировать комплексы упражнений направленные на повышение функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой системы;

моделировать упражнения направленные на расслабление мышц, увеличение подвижности в суставах, силы мышц в отдельных мышечных группах.

подбирать и демонстрировать упражнения для развития двигательных навыков необходимых в быту (самостоятельное передвижение, навыки по подбору физических упражнении по развитию мелкой моторики, позволяющие себя самостоятельно обслужить)

Контрольно — оценочные материалы

Для обучающихся с НОДА с легкой степенью двигательных нарушений

2 класс.

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

3 класс.

Контрольно-тестовые упражнения	**3**	**4**	**5**
Бег, шаг (без учета времени, м)	70-89	90-109	110≤
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2-3	4-5	6≤

Приседание на двух ногах (количество раз)	4-5	6-7	8≤
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	6-7	8-9	10≤
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3-(-2)	-2-(-1)	-1≤

4 класс.

Контрольно-тестовые упражнения	3	4	5
Бег,шаг (без учета времени, м)	80-99	100-119	120≤
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3-4	5-6	7≤
Приседание на двух ногах (количество раз)	5-6	7-8	9≤
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	7-8	9-10	11≤
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2-(-1)	-1-0	0≤

Для обучающихся с НОДА со средней степенью двигательных нарушений

2 класс.

Контрольно-тестовые упражнения	**3**	**4**	**5**
Передвижение в коляске (без учета времени, м)	40-59	60-79	80≤
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1-2	3-4	5≤
Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	1-2	2-3	3≤
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	5-6	7-8	9≤
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4-(-3)	-3-(-2)	-2-(-1)

3 класс.

Контрольно-тестовые упражнения	**3**	**4**	**5**
Передвижение в коляске (без учета времени, м)	50-69	70-89	100≤
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2-3	4-5	6≤
Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	2-3	3-4	4≤

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	6-7	8-9	10≤
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3-(-2)	-2-(-1)	-1≤

4 класс.

Контрольно-тестовые упражнения	3	4	5
Передвижение в коляске (без учета времени, м)	60-79	80-99	100≤
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3-4	5-6	7≤
Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	3-4	4-5	5≤
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	7-8	9-10	11≤
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-2-(-1)	-1-0	0≤

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 доп. класс

№	**Название разделов и тем программы**	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Оздоровительно-коррегирующая гимнастика	9	-	-
2	Легкая атлетика	15	-	-
3	Гимнастика	24	-	-
4	Подвижные игры	33	-	-
5	Баскетбол	18	-	-
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**99**	**-**	**-**

Календарно-тематическое планирование для учащихся 1 доп. классов

№ п/п	**Учебный материал**
1 четверть — 24 часа	
1,2	Техника безопасности на уроках в спортивном зале. Упражнения для снятия утомления с глаз. Построение в шеренгу, колонну. Подвижная игра «Два мороза».
3, 4, 5	Упражнения на профилактику плоскостопия. Подвижные игры: «Охотник и белки»,

6,7, 8	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Подвижные игры: «Заря - заряница»,
9	Т/б на уроках легкой атлетике. Ходьба с изменением направления движения и скорости.
10,11,12	Повороты на месте. Ходьба (с предметом) с изменением направления движения и скорости.
13,14,15	Метание мяча с места правой и левой рукой из-за головы. Ходьба с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Перешагивания с продвижением вперед, назад, боком. Игра «У медведя во бору».
16,17, 18	Перешагивания на возвышенность и спрыгивание (сшагивание) с нее. Техника прыжка в длину с места.
19, 20, 21	Метание мяча из положения стоя лицом в направлении метания в вертикальную цель. Прыжки в длину с места.
22	***Принятие учебных нормативов***
23, 24	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Подвижные игры с изменением направления движения и скорости.
2 четверть - 24 часа	
25,26,27	Т/б на уроках гимнастики. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки. Основная стойка. Построение в колонну, шеренгу по одному. Упоры (присев, лежа,согнувшись).
28,29, 30	Седы (на пятках, углом). Перекаты в группировке. Комплекс для развития устойчивости к утомлению зрения. Упражнения на дыхание.
31,31,33	Перекаты из упора присев назад и боком. Упражнения в равновесии. Упражнения на дыхание.
34,35, 36	Перекаты назад из седа в группировке и обратнно. Упражнения для профилактики плоскостопия.
37,38, 39	Размыкание. Повороты направо, налево. Знакомство с висами (вис стоя, комбинированные висы).
40,41, 42	Танцевальные упражнения (шаги польки) Упражнения на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия.
43, 44	Подвижные игры с элементами акробатики: «Совушка», «Заря-заряница», «Море волнуется».
45	Упражнения для профилактики нарушения осанки.
46,47,48	Дыхательные упражнения. Прохождение полосы препятствия с элементами лазания и перелазания. Эстафеты с переноской предметов и бросками мяча.
3 четверть – 27 часов	
49,50	Т/б на уроках подвижных игр. Подвижные игры с передачей, бросанием и ловлей мяча: «Защита укрепления»,

	«Охотники и утки», «Сторож и зайцы».
51,52	Подвижные игры с построением и перестроением: «Перемена мест», «Музыкальные змейки», «Космонавты».
53, 54, 55	Подвижные игры малой и средней подвижности: «Найди предмет», «Перетяжки», «Коршун и курица».
56, 57, 58	Подвижные игры малой и средней подвижности: «Не урони палку», «Забор», «Делай как я».
59, 60,61	Эстафеты с переноской предметов, гонка мячей в колоннах.
62, 63,64	Подвижные игры с метанием: «Попади в цель», «Охотники и утки», «Увертывайся от мяча».
65,66, 67	Упражнения на развитие гибкости и ловкости. Игра «Колдунчики», «Вызов номеров», «Удочка».
68,69,70	Дыхательные упражнения. Коррекция осанки, профилактика плоскостопия. Игры: «Пройти бесшумно», «Платочек».
71,72,73	Упражнения на расслабление в различных исходных положениях. Составление комплекса упражнений на снятие утомления с глаз. Игры: «Куча мала», «Растеряхи», Полоса препятствия.
74,75	Упражнения на развитие мелкой моторики рук, профилактику плоскостопия. Игры: «Защита укрепления», «Гонка мячей», «Стяни шапку».
4 четверть - 24 часа	
76,77,78	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Ловля мяча двумя руками. Игра «Бросай-поймай».
79,80, 81	Броски мяча двумя руками от груди (стоя на месте). Эстафеты с мячами.
82,83, 84	Броски двумя руками от головы. Игра «Не давай мяч водящему».
85,86, 87	Ведение мяча шагом, бегом с остановками. Игра «Мяч в воздухе».
88, 89,90	Эстафеты с мячами, подвижные игры «Мяч капитану», «Бросок в небо».
91, 92,93	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Охотники и утки», «Белые медведи».
94,95	Подвижные игры на координацию движений, ловкость: «Мяч капитану», «Зайцы в огороде», «Колдунчики».
96	***Промежуточная аттестация***
97, 98, 99	Подвижные игры с метанием и бросками: «Точно в цель», «Охотники и зайцы», броски в горизонтальную цель с различного расстояния и исходного положения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	**Название разделов и тем программы**	Количество часов		
		Всего	Контрольные	Практические

			работы	работы
1	Оздоровительно-коррегирующая гимнастика	15	-	-
2	Легкая атлетика	16	-	-
3	Гимнастика	24	-	-
4	Подвижные игры	26	-	-
5	Баскетбол	18	-	-
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**99**	**-**	**-**

Календарно-тематическое планирование для учащихся 1 классов

1 четверть — 24 часа

№ п/п	Учебный материал	Примечания
1,2	Техника безопасности на уроках в спортивном зале. Упражнения для снятия утомления с глаз. Виды построений. Команды при построении.	
3,4,5	Упражнения на профилактику плоскостопия. Подвижные игры «Зоопарк».	Оздоровительно-коррегирующая гимнастика, упражнения на осанку, дыхательные упражнения и профилактика плоскостопия, пульсометрия - на каждом уроке. Коррекционные упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, акртикуляционная гимнастика, снятия утомления с глаз, упражнение на дыхание, на развитие мелкой моторики, на расслабление выполнять на каждом уроке.
6,7	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Подвижные игры «Делай как я».	
8,9,10	Предмет «Физическая культура» Т/б на уроках легкой атлетике. Повороты на месте переступанием. Обучение строевым упражнениям, организационным командам.	
11,12,13,	Метание мяча с места. Ходьба с высоким подниманием бедра.	
14,15,16	Метания мяча из различных исходных положений.	
17,18,19,	Комплекс упражнений для увеличения мобильности грудного одела.	
20,21,22,	Комплекс упражнений для увеличения мобильности т/б суставов.	
23	**Принятие учебных нормативов.**	
24	Комплекс упражнений на растяжку.	

2 четверть - 24 час

№ п/п	Учебный материал	Примечание

25	Т/б на уроках гимнастики. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки.	Упражнения на осанку, дыхательные упражнения и профилактика плоскостопия, пульсометрия - на каждом уроке.
26,27	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка.	
28,29,	Переползание через препятствие, подползание под препятствие (подражание животным). Перекаты в группировке.	
30,31,32	Комплекс для развития устойчивости к утомлению зрения Упражнения на дыхание упражнения.	
33,34,35	Перекаты из положения упор сидя. Научить держать равновесие на ограниченном пространстве, с различным положением рук. Дыхательные упражнения	
36, 37,38	Выполнение командных действий для закрепления учебного материала Упражнения для профилактики плоскостопия.	
39,40, 41	Размыкание. Повороты направо, налево. Упражнения в переползании, подлезании, перекаты. Стойка на носках, на одной ноге на ограниченной опоре. Перешагивание через предметы.	
42,43, 44,45	Подвижные игры с элементами акробатики «Делай как я»,«Море волнуется». Упражнения для профилактики нарушения осанки. Дыхательные упражнения	
46,47, 48	Прохождение полосы препятствия с подползанием, перелезанием. Эстафеты с переноской предметов и бросками мяча.	

3 четверть – 27 часов

		Примечание
49,50,51	Т/б на уроках подвижных игр. Подвижные игры с передачей, бросанием и ловлей мяча «Защита укрепления», «Не давай мяч водящему», «Сторож и зайцы».	Оздоровительно-коррегирующая гимнастика, упражнения на осанку, дыхательные упражнения и профилактика плоскостопия, пульсометрия - на каждом уроке. Коррекционные упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, снятия утомления с глаз,
52,53,54	Подвижные игры с построением и перестроением «Перемена мест», «Музыкальные змейки», «Космонавты»	
55,56,57	Подвижные игры малой и средней подвижности «Найди предмет»	
58,59,60	Подвижные игры малой и средней подвижности «Не урони палку», «Что изменилось?»	
61,62,63	Эстафеты с предметами Эстафеты с мячами, флажками. Комплекс утренней гимнастики.	
64,65,66	Подвижные игры с метанием «Попади в цель», «Увертывайся от мяча»	
67,68,69	Упражнения на гибкость Правила закаливания (солнечные, воздушные ванны) Игра «Колдунчики», «Вызов номеров», «Удочка».	
70,71	Дыхательные упражнения Коррекция осанки, профилактика плоскостопия. Игра «Пройти бесшумно»	
72,73	Упражнения на расслабление в различных исходных положениях Составление комплекса упражнений на снятие утомления с глаз.	

	Игра «Змейка»	упражнение на дыхание, на развитие мелкой моторики, на расслабление выполнять на каждом уроке.
74,75	Упражнения на развитие мелкой моторики рук, профилактику плоскостопия. Игра «Защита укрепления», «Гонка мячей»	

4 четверть - 24 часа

76,77,78	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передача мяча снизу двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками. Игра «Бросай-поймай».	
79,80,81	Передачи двумя руками от груди.	
82,83,84	Передачи двумя руками от головы. Игра «Не давай мяч водящему»	
85,86,87	Ведение мяча шагом с остановками. Игра «Мяч в воздухе»	
88,89,90	Эстафеты с мячами, подвижная игра «Мяч капитану»	
91,92,93	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Повторяй за мной»,	
94,95,96	Подвижные игры на координацию движений, ловкость. «Мяч капитану», «Зайцы в огороде», «Колдунчики»	
97	**Промежуточная аттестация**	
98,99	Подвижные игры с метанием и бросками. «Точно в цель», «Охотники и зайцы», броски в горизонтальную цель с различного расстояния и исходного положения.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№	**Название разделов и тем программы**	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Оздоровительно-коррегирующая гимнастика	8	-	-
2	Легкая атлетика	16	-	-
3	Гимнастика	24	-	-
4	Подвижные игры	33	-	-
5	Баскетбол	18	-	-
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**99**	**-**	**-**

Календарно-тематическое планирование для учащихся 2 классов

1 четверть 24 часа

№ п/п	Учебный материал
	Т/б на уроках лёгкой атлетики.

1,2,3	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Прыжки с продвижением вперёд.
4,5,6	Т.С. Двигательный режим ученика начальной школы Комплекс упражнений с малым мячом. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Прыжки с продвижением вперёд, через препятствия.
7,8,9	Активный отдых во внеурочное время Ходьба с преодолением препятствий. Прыжки на мягкие препятствия.
10,11,12	Виды и основные правила закаливания Метание мяча в вертикальную цель из различных исходных положений. Метание мяча в предметы различной высоты и месторасположения
13,14,15	Влияние физических упражнений на осанку Метание мяча в вертикальную цель из различных исходных положений.
16,17,18	Подвижные игры с элементами упражнений «Делай как я», «Передай мяч»
19,20,21	Подвижные игры с метанием «Защита укрепления», «Зайцы и охотник»
22	**Принятие учебных нормативов**
23,24	Игры с метанием и передачами мяча. Эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

2 четверть 24 часа

№ п/п	Учебный материал	Примечание
25,26,27	Т/б на уроках гимнастики Комплекс общеразвивающих упражнений на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии.	Коррекционные упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, артикуляционная гимнастика снятия утомления с глаз, упражнение на дыхание, на развитие мелкой моторики, на расслабление выполнять на каждом уроке.
28,29,30	Комплекс общеразвивающих упражнений на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии. Лазание, перелезание через препятствия.	
31,32,33	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии. Лазание перелезание.	
34,35,36	Комплекс с флажками. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии.	
37,38,39	Составить комплекс упражнений с любимым предметом (гимнастическая палка, мяч, обруч, скакалка, большой мяч)	
40,41,42	Техника безопасности на уроках подвижных игр Подвижные игры с мячом«Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч»	
43,44,45	Подвижные игры с метанием «Метко в цель», «Перестрелка», «Защита укрепления»	
46,47,48	Эстафеты с элементами акробатики. Полоса препятствия с метанием в цель.	

3 четверть – 27 часов

49,50,51	Т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Передачи мяча двумя руками от груди, от головы, из-за головы. Комплекс утренней гимнастики.	
52,53,54	Передачи мяча двумя руками с отскоком о пол. Передачи мяча с перемещением. Упражнения с мячами.	
55,56,57	Остановка прыжком с последующей передачей мяча, броском мяча. Упражнения с гимнастической палкой.	
58,59,60	Остановки шагом, передачи мяча после остановки, бросок мяча после остановки. Упражнения с гимнастическими палками.	
61,62,63	Повороты (вышагивание) с мячом, передачи мяча после поворотов. Упражнения с флажками.	
64,65,66	Игры с общеразвивающими упражнениями («Фигуры», «Выставка картин», «Гонка мячей по кругу»). Упражнения с обручами.	
67,68,69	Игры-эстафеты (с быстрой ходьбой, с предметами и без). Упражнения на мячах, с лентой	
70,71,72	Игры с метанием («Дальние броски», «Подвижная цель», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Охотники и утки»). Упражнения без предметов.	
73,74,75	Игры малой подвижности («Огонь, вода», «Вызов номеров», «Пустое место»). Упражнения с скакалкой.	

4 четверть - 24 часов

№ п/п	Учебный материал	Коррекционные упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, снятия утомления с глаз, упражнение на дыхание, на развитие мелкой моторики, на расслабление выполнять на каждом уроке.
76,77,78	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Упражнения для профилактики плоскостопия Подвижные игры с бегом «У медведя на бору», «Вызов номеров», «К своим флажкам».	
79,80,81	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Подвижные игры с прыжками «С кочки на кочку», «Удочка», «Волк во рву».	
82,83,84	Упражнения в равновесии Подвижные игры с метанием мяча «Передача мяча в колоннах», «Не давай мяча водящему», «Защита укрепления»	
85,86,87	Комплекс упражнений на гибкость. Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки. Подвижные игры с построением и перестроением «Перемена мест», «Шишки, желуди, орехи»	
88,89,90	Упражнения для развития мелкой моторики Подвижные игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Кто дальше бросит»	
91,92,93	Упражнения для снятия утомления с глаз. Подвижные игры с построением и перестроением «У ребят порядок строгий», «Музыкальные змейки».	
94	**Промежуточная аттестация**	

95,96	Подвижные игры малой подвижности «Найди предмет», «Не урони палку», «Что изменилось».	
97,98,99	Подвижные игры метанием и бросками «Передача мяча в колоннах», «Увертывайся от мяча», «Гонка мячей по кругу»	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№	**Название разделов и тем программы**	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Оздоровительно-коррегирующая гимнастика	8	-	-
2	Легкая атлетика	16	-	-
3	Гимнастика	24	-	-
4	Подвижные игры	33	-	-
5	Баскетбол	18	-	-
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**99**	**-**	**-**

Календарно-тематическое планирование для учащихся 3 классов

1 четверть — 24 часов

№ п/п	Учебный материал	Примечание
1,2,3	Т/б на уроках лёгкой атлетики «Твой организм» (основные части тела человека) Комплекс упражнений с гимнастической палкой Прыжки с продвижением вперёд.	Коррекционные упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, снятия утомления с глаз, упражнение на дыхание, на развитие мелкой моторики, на расслабление выполнять на каждом уроке.
4,5,6	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Прыжки с продвижением вперёд, через препятствия на одной, двух ногах.	
7,8,9	Ходьба с преодолением препятствий. Прыжки на мягкие препятствия.	
10,11,12	Т.С. Влияние физических упражнений на осанку Метание мяча в вертикальную цель из различных исходных положений	
13,14,15	Метание мяча в вертикальную цель из различных исходных положений. Метание мяча на дальность его отскока.	
16,17,18	Понятия «старт», «финиш», эстафета. Метание мяча с шага. Метание мяча в подвижную цель	
19,20,21	Подвижные игры с элементами упражнений «Делай как я», «Передай мяч»	
22	**Принятие учебных нормативов.**	
23,24	Подвижные игры с метанием «Защита укрепления», «Зайцы и охотник» Преодоление полосы препятствия.	

2 четверть 24 час

№ п/п	Учебный материал	Примечание
25,26,27	Т/б на уроках гимнастики Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии.	
28,29,30	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии. Перекаты в группировке, кувырки вперед.	
31,32	Упражнения в равновесии.	
33,34	Стойка на лопатках.	
35,36	Упражнения в равновесии.	
37,38	«Мост» из положения лежа на спине	
39,40	Упражнения на расслабление мышц,	
41,42	Составить комплекс упражнений с предметом (гимнастическая палка, мяч, обруч)	
43,44,45	Техника безопасности на уроках подвижных игр Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка», «Космонавты»	
46,47,48	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии. Подвижные игры с метанием «Метко в цель», «Пустое место», «Защита укрепления»	

3 четверть – 30 часов

49,50,51	Т/б на уроках спортивных и подвижных игр. Передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча шагом с остановками изученным способом. Комплекс утренней гимнастики.	Коррекционные упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, снятия утомления с глаз, упражнение на дыхание, на развитие мелкой моторики, на расслабление выполнять на каждом уроке.
52,53,54	Передачи мяча двумя руками из-за головы, от головы, с отскоком о пол. Ведение мяча быстрым шагом. Остановка шагом с броском мяча. Упражнения с мячами.	
55,56,57	Передачи мяча с перемещением в парах. Ведение мяча на месте с передвижением. Упражнения с гимнастической палкой.	
58,59,60	Остановки шагом, прыжком, передачи мяча после остановок. Ведение мяча с изменением направления. Упражнения с гимнастическими палками.	
61,62,63	Повороты (вышагивание) с мячом, передачи мяча после поворотов. Броски в кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча с последующей передачей.	
64,65,66	Упражнения с флажками.	
67,68,69	Игры с элементами баскетбола («Подвижная цель», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу»). Упражнения с обручами.	

70,71,72	Игры-эстафеты (с быстрой ходьбой, с предметами и без). Упражнения на мячах, с лентой	
73,74,75	Игры с метанием («Дальние броски», «Подвижная цель», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Охотники и утки»). Упражнения без предметов.	
76,77,78	Игры малой подвижности («Вызов по имени», «Вызов номеров», «Пустое место»). Упражнения с скакалкой.	

4 четверть - 24 часов

№ п/п	Учебный материал	Коррекционные упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, снятия утомления с глаз, упражнение на дыхание, на развитие мелкой моторики, на расслабление выполнять на каждом уроке.
79,80,81	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки. Эстафеты с мячом.	
82,83,84	Упражнения для профилактики плоскостопия. Подвижные игры с прыжками «С кочки на кочку», «Удочка»	
85,86,87	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Подвижные игры с метанием мяча «Передача мяча в колоннах», «Мяч капитану», «Защита укрепления»	
88,89,90	Комплекс упражнений на гибкость. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Полоса препятствия с бросками в цель.	
91,92,93	Упражнения для снятия утомления с глаз Подвижные игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Кто дальше бросит», «Заря-заряница»	
94,95,96	Упражнения в равновесии. Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Подвижная цель».	
97,98,99	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки. Подвижные игры «Найди предмет», «Не урони палку»	
100	**Промежуточная аттестация**	
101,102	Комплекс упражнений на гибкость. Координацию движений. Упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки. Подвижные игры метанием и бросками «Передача мяча в колоннах», «Увертывайся от мяча», «Гонка мячей по кругу»	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№	**Название разделов и тем программы**	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Оздоровительно-коррегирующая гимнастика	24	-	-
2	Легкая атлетика	8	-	-
3	Гимнастика	20	-	-
4	Подвижные игры	35	-	-
5	Баскетбол	15	-	-
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**102**	**-**	**-**

Календарно — тематическое планирование

1 четверть — 24 часов

№ п/п	Учебный материал	Примечание
1,2,3	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Ходьба с изменением длины и частоты шага, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий.	Коррекционные упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, снятия утомления с глаз, упражнение на дыхание, на развитие мелкой моторики, на расслабление выполнять на каждом уроке.
4, 5, 6	Двигательный режим ученика начальной школы Комплекс упражнений с малым мячом.	
7, 8	Активный отдых во внеурочное время. Комплекс со скакалкой. Ходьба с преодолением препятствий.	
9	Виды и основные правила закаливания.	
10, 11,12	Оздоровительно-коррегирующая гимнастика с оборудованием. Комплекс на большом мяче (фитболе)	
13, 14 15	Оздоровительно-коррегирующая гимнастика без оборудования.	
16, 17,18	Оздоровительно-коррегирующая гимнастика с оборудованием. Комплекс с гимнастической лентой.	
19,20,21	Комплекс упражнений с скакалкой. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах. Прыжки, перешагивания через небольшие препятствия.	
22	Подвижные игры с умением ориентироваться в пространстве. «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	
23	**Принятие учебных нормативов.**	
24	Подвижные игры с ловлей, бросками, передачами мяча «Подвижная цель».	

2 четверть - 24 часа

№ п/п	Учебный материал	Примечание
25,26	Т/б на уроках гимнастики. Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии. Перекаты в группировке.	Коррекционные упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, снятия утомления с глаз, упражнение на дыхание, на развитие мелкой моторики, на
27,28	Комплекс с гимнастической палкой. Перекаты в группировке.	
29,30,31	Комплекс с обручем. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии. Мост из положения лежа с помощью учителя.	
32,33,34	Комплекс с флажками.	

	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии. Мост выполнить самостоятельно. Стойка на лопатках.	расслабление выполнять на каждом уроке.
35,36,37	Комплекс с короткими лентами. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии. Вис на гимнастической стенке прогнувшись, с согнутыми коленями ног.	
38,39,40	Комплекс с гимнастической палкой. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии. Составить комплекс упражнений с любимым предметом (гимнастическая палка, мяч, обруч, скакалка, большой мяч)	
41,42	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч»	
43,44	Комплекс с короткими лентами. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии.	
45,46	Подвижные игры с метанием «Метко в цель», «Перестрелка», «Защита укрепления». Комплекс с короткими лентами	
47,48	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии.	

3 четверть – 30 часов

№ п/п	Учебный материал	Примечание
47,48,49	Пульсометрия Т/б на уроках подвижных игр. Передачи мяча двумя руками от груди. Комплекс утренней гимнастики.	Коррекционные упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, артикуляционная гимнастика, снятия утомления с глаз, упражнение на дыхание, на развитие мелкой моторики, на расслабление выполнять на каждом уроке.
50,51,52	Пульсометрия Передачи мяча двумя руками из-за головы, от головы. Упражнения с мячами.	
53,54,55	Пульсометрия. Передачи мяча с перемещением в парах. Упражнения с гимнастической палкой.	
56,57,58	Пульсометрия Остановки шагом, прыжком, передачи мяча после остановок. Упражнения с гимнастическими палками.	
59, 60,61	Пульсометрия Повороты (вышагивание) с мячом, передачи мяча после поворотов. Упражнения с флажками.	
62,63, 64	Игры с общеразвивающими упражнениями («Фигуры», «Выставка картин», «Гонка мячей по кругу»).	
65, 66,67	Игры-эстафеты (с быстрой ходьбой, с предметами и без). Упражнения на мячах, с лентой	
68,69, 70	Игры с метанием («Дальние броски», «Подвижная цель», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Охотники и утки»).	

	Упражнения без предметов.	
71, 72,73	Игры малой подвижности («Огонь, вода», «Вызов номеров», «Пустое место»). Упражнения с скакалкой.	

4 четверть - 24 часа

№ п/п	Учебный материал	Примечание
74, 75, 76	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры «У медведя на бору», «Вызов номеров», «К своим флажкам».	Коррекционные упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, артикуляционная гимнастика, снятия утомления с глаз, упражнение на дыхание, на развитие мелкой моторики, на расслабление, выполнять на каждом уроке.
77, 78,79	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Подвижные игры с прыжками «С кочки на кочку», «Удочка», «Волк во рву».	
80, 81, 82	Комплекс упражнений с скакалкой. Подвижные игры с метанием мяча «Передача мяча в колоннах», «Не давай мяча водящему», «Защита укрепления»	
83,84,85	Комплекс упражнений на гибкость. Подвижные игры с построением и перестроением «Перемена мест», «Шишки, желуди, орехи»	
86, 87,88	Комплекс упражнений с мячом. Подвижные игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Кто дальше бросит»	
89, 90,91	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Подвижные игры с построением и перестроением «У ребят порядок строгий», «Музыкальные змейки».	
92	Комплекс упражнений с скакалкой.	
93, 94, 95	Подвижные игры малой подвижности «Найди предмет», «Не урони палку», «Что изменилось».	
96	***Промежуточная аттестация***	
97,98,99	Комплекс упражнений на гибкость. Координацию движений.	
100, 101, 102	Подвижные игры метанием и бросками «Передача мяча в колоннах», «Увертывайся от мяча», «Гонка мячей по кругу»	

УЧЕБНО МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:

1. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: Учебн.пособие/Под редакцией проф.С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2001. - 320с.
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие /Авторы -составители О. Э. Аксенова, С.П. Евсеев / Под ред. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004. - 296 с.
3. Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе: Мотодич. пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. - 272с.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие/ Под ред. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2004. - 464с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:
Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4129e ;
https://resh.edu.ru/ ;
https://ikp-rao.ru/frc-ovz3/.