

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
\_\_\_\_\_/Шаронова Т.А./  
Протокол №1 от 27.08.2025

ПРОВЕРЕНО  
учитель, ответственный за УР  
\_\_\_\_\_/Карягина С.А./  
28.08.2025

УТВЕРЖДЕНО  
директор школы  
\_\_\_\_\_/Таинкина Л.А./  
Приказ № 40-ОД 29.08.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО  
АППАРАТА  
(ВАРИАНТ 6.2)**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**(для подготовительного и 1–4 классов  
общеобразовательных организаций)**

Учитель: Черепанова Наталья Владимировна

Кабановка, 2025

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (предметная область «Физическая культура») для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) включает пояснительную записку, содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для подготовительного и 1—4 классов, распределённое по годам обучения, планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования и тематическое планирование изучения курса.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с НОДА, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа начального общего образования для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата 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).

Программа ориентирована на обеспечение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с НОДА (вариант 6.2).

### **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 (ампутации и дефекты конечностей, артрогриппоз, карликовость и др.) систем. Для каждой группы характерны свои проявления, которые накладывают отпечаток на функциональное состояние обучающихся. Двигательные нарушения обучающихся ограничивают их жизненное пространство, а также сопровождаются вторичными отклонениями, осложняющими их жизнь. Подобного характера инвалидность значительно ограничивает жизнедеятельность и приводит к социальной дезадаптации.

Самой распространенной является группа поражений, обусловленная последствиями ЦП<sup>1</sup>. В современной научно-методической литературе имеется более 20 классификаций синдромов ЦП. Однако все многообразие клинических проявлений можно определить в 3 группы: спастические формы (спастическая диплегия, гемиплегия), атонические формы и гиперкинетическая форма. Для каждой формы характерны свои особенности состояния опорно-двигательного аппарата. Так, при спастических формах наблюдается повышение мышечного тонуса, формирование контрактур, деформации суставов, парезов и параличей конечностей, наличие тонических рефлексов. При задержке их угасания у обучающегося вслед за движениями головы может изменяться положение конечностей и туловища. При атонических формах наблюдается снижение мышечного тонуса, за счет чего у обучающегося с трудом формируются статические и статодинамические положения тела. Особенностью гиперкинетической формы ЦП является наличие непроизвольных движений – гиперкинезов и патологических синкинезий, которые тормозят развитие двигательных умений и навыков. При всех формах ЦП наблюдается задержка становления навыков как крупной, так и мелкой моторик, нарушение координации движений. Так же могут существенно разниться уровни развития

---

<sup>1</sup> Налобина, А. Н. Педагогический анализ тренировочных занятий у пловцов с детским церебральным

самообслуживания и передвижения: от тотальной помощи до полной независимости от окружающих. При ЦП нарушения развития имеют, как правило, сложную структуру, т. е. отмечается сочетание двигательных, психических и речевых нарушений. Степень тяжести психомоторных расстройств варьирует в большом диапазоне, где на одном полюсе находятся грубые нарушения, а на другом — минимальные. У обучающихся может наблюдаться целая гамма различных сочетаний. Например, при легких двигательных расстройствах могут наблюдаться выраженные интеллектуальные и речевые нарушения, а при тяжелой степени двигательной патологии могут быть незначительные отклонения в интеллектуальном и речевом развитии. Нередко у обучающихся с церебральным параличом отмечаются нарушения координации движения, возникают сложности в выполнении темпо-ритмических характеристик движений, целенаправленности двигательного акта, сложности с сохранением устойчивой позы в положениях сидя и стоя. У обучающихся с церебральным параличом навыки самообслуживания чаще всего недостаточно сформированы, предметно-практическая деятельность может быть ограничена. Некоторые обучающиеся с тяжелым поражением нервной системы практически не готовы к овладению навыками рисования, письма. Задержка и нарушение формирования всех двигательных функций оказывают неблагоприятное влияние на формирование психики и речи. Так же характерны специфические отклонения в психическом развитии (нарушено формирование познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы и личности). Структура нарушений познавательной деятельности при ЦП имеет ряд специфических особенностей: неравномерный характер нарушений отдельных психических функций; сниженный запас знаний и представлений об окружающем мире; высокая истощаемость; пониженная работоспособность. Чаще всего характерна недостаточность пространственных и временных представлений, тактильного восприятия, конструктивного праксиса. Нарушение координированной деятельности различных анализаторных систем (патология зрения, слуха, мышечно-суставного чувства) существенно сказывается на восприятии в целом, ограничивает объем информации, затрудняет интеллектуальную деятельность обучающихся. У них отмечается задержка и нарушение формирования всех сторон речи: лексической, грамматической и фонетико- фонематической. Наиболее частая форма речевой патологии при ЦП — дизартрия, которая редко встречается в изолированном виде, а сочетается с задержкой речевого развития или алалией.

Ко второй группе НОДА относятся последствия, обусловленные травмой или заболеванием спинного мозга. Травмы спинного мозга классифицируются в соответствии с отделом позвоночного столба (шейный, грудной, поясничный и крестцовый) и номером позвонка, на уровне или ниже которого случилось поражение. Одно из наиболее частых врожденных заболеваний спинного мозга является спинабифида (SpinaBifida). Это заболевание представляет собой порок развития позвоночника, характеризующийся незаращением позвонков и неполным закрытием позвоночного канала, часто сопровождающийся пороком развития спинного мозга. Данное состояние нередко сочетается с дисплазией внутренних органов и других отделов скелета. Несмотря на различную этиологию, основные проявления однотипны: полная или частичная утрата произвольных движений и чувствительности ниже уровня поражения и расстройства функций тазовых органов. В то же время состояние опорно-двигательного аппарата определяется уровнем поражения. При повреждении шейного отдела на уровне С1-С4 возникают спастические параличи верхних и нижних конечностей, С5-Д1-2 — вялые параличи в верхних и спастические — в нижних, Д3-12 — спастические, а на уровне L1-5 — вялые в нижних конечностях. Чаще всего такие обучающиеся нуждаются в посторонней помощи, как для перемещения, так и для самообслуживания.

У обучающихся с травмами и заболеваниями спинного мозга наблюдается высокий

уровень эмоциональных проблем, связанных с большой зависимостью от окружающих людей. При травмах спинного мозга обучающийся гораздо острее переживает утрату функции своих конечностей по сравнению с обучающимися, имеющими врожденные заболевания спинного мозга. У всех обучающихся данной нозологической группы может наблюдаться подавленность, связанная с использованием инвалидной коляски или костылей, невозможностью играть наравне со всеми. Потеря ими контроля за своими движениями, а также трудности самообслуживания, обучения, общения – всё это усугубляет неумение или нежелание сверстников общаться с таким обучающимся, что закономерно приводит к социальной депривации, тормозит выработку навыков, необходимых для общения с окружающими. На неосознаваемом уровне в картине мира обучающихся поражениями спинного мозга отмечается эмоциональная напряженность, связанная с учебной деятельностью, перспективами достижения успеха, актуальной ситуацией, а также акцентирование потребностей в здоровье, отдыхе, общении, медицинской помощи.

Ожирение является очень распространенным явлением у обучающихся с нарушениями функции спинного мозга, главным образом вследствие того, что утрата функции крупных мышечных групп нижних конечностей ограничивает их возможности для расхода энергии, потребляемой с пищей.

Свои особенности развития возникают и при повреждениях, заболеваниях костно-мышечной системы. Так, например, ампутации выполняются в крайних случаях, когда сохранить конечность не представляется возможным, при этом учитывается, что ампутация может неблагоприятно отразиться на психомоторном развитии ребенка, а также вызвать вторичные деформации усеченной конечности, позвоночника, грудной клетки. Для обучающихся с ампутацией конечностей характерно отсутствие и недоразвитие конечности, которое может быть на разных уровнях. При этом, чем выше уровень недоразвития и ампутации, тем больше будут выражены вторичные нарушения у ребенка. К их числу могут относиться нарушения осанки, сколиоз, атрофия мышц культи, психологические проблемы, связанные с отсутствием части конечности. Обучающиеся могут испытывать стыд, чувство неполноценности и тревожности во время пребывания на людях, особенно в коллективе сверстников.

Процесс формирования детской культи продолжается многие годы, причем в различные возрастные периоды он протекает по-разному. Вследствие этих процессов к окончанию роста детские культи приобретают своеобразную форму с относительно развитым эпифизом и резко заостренной недоразвитой дистальной частью. Такое состояние культи может накладывать негативный отпечаток на возможность использования протезов. Дополнительно к осложнениям, касающимся изменения детской культи с возрастом, является диссинхронность роста кости и мягких тканей. В данном случае могут наблюдаться прорезывания части кости сквозь мягкие ткани, вызывая открытые раны, которые могут инфицироваться, болеть.

К четвертой группе нарушений относятся другие заболевания опорно-двигательного аппарата: мышечная дистрофия, несовершенный остеогенез, нанизм, артрогрипоз и т.д. Мышечная дистрофия представляет собой сборное название для группы наследственных заболеваний, характеризующихся прогрессирующей диффузной слабостью различных мышечных групп. При этом заболевании наблюдаются различные по степени тяжести двигательные нарушения от незначительной мышечной слабости до полного отсутствия мышечных сокращений и, соответственно, каких-либо двигательных актов. При несовершенном остеогенезе происходит нарушение процесса формирования костей, сопровождающиеся их повышенной ломкостью и деформациями скелета. Артрогрипоз представляет собой непрогрессирующее врожденное заболевание неизвестной природы, при котором обучающиеся имеют контрактуры суставов и снижение мышечной силы и тонуса.

Развитие обучающихся, имеющих прочие заболевания костно-мышечной системы,

зависит от выраженности клинических проявлений, личностных установок и системы воспитания в семье, возможности получения образования, прохождения курсов реабилитации, коррекционной, медико-психолого-педагогической поддержки и др.

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

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

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

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

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

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

собой обязательность проведения групповых занятий. 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.

Таким образом, учет психофизических особенностей, выраженности двигательных нарушений, особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА позволит реализовать требования, предъявляемые ФГОС НОО ОВЗ для обучающихся с НОДА (вариант 6.2) и построить эффективное обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура».

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

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным

компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем и адаптивной физической культуры в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

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

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

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

Концепция программы основана на следующих принципах:

- а) принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- б) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с НОДА на занятиях по адаптивной физической культуре, заключается в учете основного нарушения, выраженности двигательного дефекта, времени возникновения поражения, двигательном опыте, медицинского прогноза, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, а так же учет психофизических особенностей. Особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.
- в) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков обучающихся с НОДА, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.



- г) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;
- д) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка.
- е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП НОО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;
- ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах.
- з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с НОДА.
- л) принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

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

Специфика и тяжесть двигательных нарушений в сочетании с особенностями психического развития и речи обучающихся с НОДА определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

- Обязательность включения в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей деятельности и комплексной реабилитации (абилитации) с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;
- Строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- Индивидуализация образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК;
- Обеспечение вспомогательными средствами для облегчения самообслуживания и для обучения (инвентарь; специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь и др.);
- Создание безбарьерной архитектурно-планировочной среды для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

– Предоставление дифференцированной помощи, в том числе в привлечении тьютора (для обучающихся со средними и тяжелыми двигательными нарушениями) во время занятий в форме уроков АФК;

– Обеспечение возможности использования вербальной и невербальной коммуникации (для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации).

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

В основе программы лежат дифференцированный и деятельностный подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость учета индивидуально-типологических особенностей каждого обучающегося с дифференцированным подбором средств адаптивной физической культуры.

При необходимости можно предусмотреть деление класса на подгруппы, так как в одном классе могут обучаться обучающиеся с разной степенью тяжести двигательных нарушений. Допустимы замены групповых занятий адаптивной физической культурой индивидуальными занятиями для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями. Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием. Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с НОДА младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования (успешное усвоение системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов) в области адаптивной физической культуры, позволяющих продолжить образование на следующем уровне образования, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности).

Осуществление данных принципов и подходов предполагает:

- признание того, что развитие личности обучающихся с НОДА зависит от характера организации доступной им учебной деятельности;
- развитие личности обучающихся с НОДА в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающими возможность их успешной социализации и социальной адаптации;
- разработку содержания программы по адаптивной физической культуре обучающихся с НОДА, определяющих пути и способы достижения ими социально желаемого уровня личностного и познавательного развития с учетом их особых образовательных потребностей и двигательных функций;
- ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент программы, где общекультурное, личностное и физическое развитие обучающегося с НОДА составляет цель и основной результат получения НОО;
- разнообразие индивидуального развития каждого обучающегося с ОВЗ,

обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной и двигательной деятельности.

В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных, личностных необходимых жизненных компетенций.

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

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

- 1) формирование общей культуры, духовно-нравственного развития, воспитания обучающихся с НОДА, сохранение и укрепление их здоровья;
- 2) личностное и интеллектуальное развитие обучающихся с НОДА, средствами адаптивной физической культуры;
- 3) удовлетворение особых образовательных потребностей, имеющих место у обучающихся с НОДА, увеличение их двигательной активности;
- 4) создание условий, обеспечивающих обучающемуся с НОДА достижение планируемых результатов по освоению учебного предмета «Адаптивная физическая культура», курсов коррекционно-развивающей области;
- 5) оптимизация процессов социальной адаптации и интеграции, обучение основным двигательным навыкам необходимым в повседневной жизни;
- 6) выявление и развитие способностей обучающихся с НОДА с учетом их индивидуальности, самобытности средствами адаптивной физической культуры;
- 7) использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа, определяющих пути и способы достижения обучающимися социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития с учетом их особых образовательных потребностей;
- 8) предоставление обучающимся с НОДА возможности накопления социального и двигательного опыта, знаний, умений и способов деятельности, сформированных в процессе изучения предмета «Адаптивной физической культуры»

Специфическими коррекционно-развивающими задачами предмета являются:

- обеспечение регулярной двигательной активности адекватной состоянию здоровья и возможного уровня функциональной двигательной активности;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.
- коррекция с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА техники основных движений: ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- коррекция вторичных отклонений опорно-двигательного аппарата: нормализация тонуса мышц, устранение контрактур, увеличение мышечной силы.
- улучшение качества паттерна двигательных действий обучающегося с НОДА;
- совершенствование физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: элементарных форм скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

**Приоритетным направлением в освоении предмета** заключается в овладении обучающимися основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации; формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом; 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;
- формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития паралимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений о адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее (в доступной для обучающихся с НОДА форме и объеме);
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей и ограничений (в доступной для обучающихся с НОДА форме и объеме);
- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся;
- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА.

#### **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).

Адаптированная рабочая программа по адаптированной физической культуре рассчитана на 3 часа в неделю. Из них 0,25 часа контактно и 2,75 час самостоятельно или с использованием ЭОР.

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.

Так же допустимы замены групповых занятий адаптивной физической культурой индивидуальными занятиями для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями возможно деление класса на подгруппы, так как в одном классе могут обучаться обучающиеся с разной степенью тяжести двигательных нарушений.

## Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы распределяется по модулям:

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

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» распределяется по остальным модулям программы. Так же следует учитывать, что модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Так обучение по модулям «Лыжная подготовка» и «Плавание» регламентированы наличием материально-технической базы: наличие бассейна, специальных подъемников в нем, специальных лыж (например, горных (они короче и шире, особая форма ботинок позволяет лучше держать равновесие), боб с креплениями лыж, сани, специальных ходунков на лыжах), а так же тьютора у обучающихся со средней и тяжелой степенью двигательных нарушений. Данные модули могут быть заменены на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей» или могут быть модифицированы, например катание на лыжах заменено на выполнение физических упражнений на свежем воздухе. Следует учитывать, что уроки АФК для обучающихся с НОДА – это возможность, прежде всего, физической активности. Подбор средств АФК на занятиях определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательных и интеллектуальных нарушений обучающегося с НОДА и медицинских рекомендаций и противопоказаний к физическим упражнениям, степени двигательных нарушений, уточненные школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом.

### Подготовительный класс

Тема, содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
<b>Основная гимнастика с элементами корригирующей</b>			
<u>Знания:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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.</li> <li>– Правила поведения на уроках физической культуры.</li> <li>– Значение дыхания в жизни человека, роль дыхательных упражнений в укреплении здоровья.</li> <li>– Роль зрительного анализатора в жизни и физической активности. Влияние упражнений для глаз на зрение.</li> <li>– Роль речи в жизни человека, влияние артикуляционной гимнастики на речь.</li> <li>– Влияние упражнений на эмоции и настроение. Простые упражнения нейрогенной гимнастики</li> <li>– Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.</li> <li>– Понятие о динамических паузах, их роль в режиме дня.</li> </ul>			

<p>– Понятие об ортопедическом режиме, важность его соблюдения.</p> <p>– Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.</p>			
<p>Понятие об адаптивной физической культуры, ее роль в жизни человека. Виды движений.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения, доступные для обучающегося с НОДА.</i></p>	<p>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 поднятие 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: поднятие верхнего плечевого пояса, попеременное или одновременное нижних конечностей; Упражнения для спины и брюшного пресса.</p>	<p>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 поднятие руки заменяется на поднятие плеч и т.д. в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</p>	<p>Упражнения выполняются из доступных исходных положений, например, сидя в инвалидной коляске, лежа на коврик, 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 с тьютора в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</p>
<p><i>Дыхательная гимнастика</i> выполняется с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей</p>	<p>Упражнения выполняются самостоятельно, в игровой форме. Статические дыхательные упражнения: «сдуть перышко», «надуть пузырь». Динамические дыхательные упражнения с</p>	<p>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.</p>	

	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.)		
<i>Глазодвигательная гимнастика</i>	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)		
<i>Артикуляционная гимнастика</i>	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.		
<i>Пальчиковая гимнастика</i>	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».		
<i>Нейрогенная гимнастика</i>	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	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	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



	направлении».	медицинских противопоказаний и	пассивные с помощью тьютора с
	Упражнения стоя и сидя в индивидуальной рассадке или в парах с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	проговариванием выполняемого движения
Здоровый образ жизни и двигательная активность. <i>Режим дня и физические упражнения.</i>	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, поднятие 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 поднятие 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 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	Упражнения выполняются с доступной амплитудой, возможно без движения с изометрическим напряжением мышц (попыткой 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. <i>Основы организующих команд.</i>	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,	Построение <sup>2</sup> 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	Построение и передвижение в колонне с помощью тьютора. 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

<sup>2</sup> Все построения и передвижение в колонне обучающихся с двигательными нарушениями средней и тяжелой степени проводятся без предъявления требований к темпо-ритмическим характеристикам, с увеличением дистанции между обучающимися, при условии деления обучающихся на подгруппы в зависимости от степени тяжести.

	повороты на каждый шаг.	Общеразвивающие упражнения не выполняются	медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.
<u>Передвижение.</u> <u>Лазание и ползание</u>	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.	
<u>Ходьба и бег</u>	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.
<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, приседания у опоры	Пассивные, пассивно-активные упражнения для ног: сгибания/разгибания в коленном суставе, сгибание/разгибание согнутых ног в тазобедренных суставах
<u>Броски</u>	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.
<p style="text-align: center;"><b>Плавание</b></p> <p><u>Знания</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Правила поведения в бассейне, правила техники безопасности;</li> <li>– Значение плавания для здоровья;</li> </ul>			

<ul style="list-style-type: none"><li>– Соблюдение мер личной гигиены.</li><li>– Особенности дыхания в воде.</li><li>– Взаимодействие со сверстниками в водной среде</li></ul>			
Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой	Погружение в воду до плеч; нахождение в воде; простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднимание ног, повороты в обе стороны, поочередные махи руками. Нахождение в воде с надувными элементами. Погружение в воду с головой (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками) в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	Погружение в воду до плеч с помощью тьютора; нахождение в воде с надувными элементами; пассивно-активные упражнения у бортика, выполняются с помощью тьютора: повороты в обе стороны, поочередные махи руками хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднимание ног. Погружение в воду с головой с помощью тьютора (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками) в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	Погружение в воду до плеч с помощью тьютора; нахождение в воде с надувными элементами; пассивные упражнения у бортика, выполняются с помощью тьютора: сгибание/разгибание верхних конечностей, пассивное сгибание ног. Погружение в воду с головой из доступного положения с помощью тьютора (опускание головы в воду, если присед не доступен для выполнения) в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.
Дыхательные упражнения в воде	Упражнения «дуть на гладь воды», «плыви игрушка», «пузырики», «выдох в воду», «баба сеяла горох..»		
Элементы оздоровительного плавания	Упражнения «поплавок, «стрела», скольжение в воде свободным стилем (выполняются с помощью тьютора и надувных вспомогательных элементах)		
Игры в воде	Подвижные игры «Брось мяч в круг», «Звездочка», «Зеркало»	Взаимодействие в игре осуществляется с помощью тьютора в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА, на обучающихся обязательно наличие надувных вспомогательных элементов.	
Подвижные игры			
Знания <ul style="list-style-type: none"><li>– Правила подвижных игр;</li><li>– Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;</li></ul>			

– 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 быстрее», «Мяч по кругу», «Сбей кеглю», «Запрещенное движение»,	Взаимодействие в подвижной игре осуществляется с помощью тьютора, поддержка оказывается в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА

## Первый класс

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
<p style="text-align: center;"><b>Легкая атлетика</b></p> <p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.</li> <li>– Доступные виды передвижения для обучающегося с НОДА: ходьба, бег, передвижение с помощью вспомогательных средств (в зависимости от тяжести двигательного дефекта обучающегося с НОДА).</li> <li>– Основные виды разминки.</li> <li>– Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).</li> <li>– Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.</li> <li>– Место для занятий физическими упражнениями.</li> <li>– Виды передвижений. Их роль в жизни человека.</li> </ul> <p><i>Если погодные условия позволяют занятия проводятся на улице.</i></p>			
Двигательная активность и ее влияние на здоровье. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями на стадионе и в спортивном зале.	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.	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	Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание верхних и нижних конечностей, доступные повороты и наклоны головы и туловища в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием

		медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	обучающегося с НОДА.  Передвижение с одноклассниками при помощи тьютора.
<p align="center"><b>Основная гимнастика с элементами корригирующей</b></p> <p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Влияние физических упражнений и двигательной активности на укрепление здоровья и развитие человека с нарушениями опорно-двигательного аппарата.</li> <li>– Простейшие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, их применение в повседневной жизни.</li> <li>– Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале</li> <li>– Роль дыхательных упражнений в жизни человека, виды дыхания.</li> <li>– Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка. Упражнения на расслабление.</li> <li>– Правила поведения на уроках физической культуры. Правила выполнения гимнастических упражнений.</li> <li>– Роль упражнений для глаз в жизни и физической активности.</li> <li>– Роль речи в жизни человека, влияние артикуляционной гимнастики на речь. Влияние упражнений на умственную работоспособность, эмоции и настроение. Простые упражнения нейрогенной гимнастики</li> <li>– Упражнения для утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>– Динамические паузы, их роль в повышении работоспособности.</li> <li>– Понятие об ортопедическом режиме, важность его соблюдения. Осанка - важный компонент здоровья.</li> <li>– Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.</li> <li>– Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне.</li> <li>– Гибкость и ее значение в жизни и физической активности.</li> <li>– Понятие о партерной разминке.</li> <li>– Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.</li> <li>– Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.</li> </ul>			
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	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	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 с

	<p>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.</p>	и психофизическим состоянием обучающегося.	<p>тьютора, в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА</p>
<p><i>Дыхательная гимнастика</i> выполняется с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся</p>	<p>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.)</p>	<p>Статические дыхательные упражнения выполняются самостоятельно, динамические с ограничением амплитуды движений в суставах, общеразвивающие упражнения проводятся в модификации, описанной выше.</p>	
<p><i>Глазодвигательная гимнастика</i></p>	<p>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)</p>		
	<p>Разученные общеразвивающие упражнения в соответствии с</p>		

	медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА		
<i>Артикуляционная гимнастика</i>	<p>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»).</p> <p>Проговаривание при выполнении разученных ранее общеразвивающих упражнений в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА</p>		
<i>Пальчиковые игры</i>	<p>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».</p> <p>Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.</p>		
<i>Нейрогенная гимнастика</i>	<p>Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Ухо-нос», «Змейка», «Ладонь-локоть».</p> <p>Упражнения для нижних конечностей: «Канатоходец», «Перекрёстные шаги», «катание мячей стопами разноименно в различном направлении».</p> <p>Упражнения нейрогенной гимнастики могут выполняться из исходных положений стоя и сидя, а так же со сменой положений,</p>	<p>Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Ухо-нос», «Змейка», «Ладонь-локоть».</p> <p>Упражнения для нижних конечностей: «Катание мячей стопами разноименно в различном направлении».</p> <p>Упражнения нейрогенной гимнастики выполняются из положения сидя в парах или индивидуальной рассадке с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</p>	<p>Упражнения нейрогенной гимнастики выполняются из положения сидя</p> <p>Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Змейка», «Ладонь-локоть».</p> <p>Упражнения нейрогенной гимнастики для нижних конечностей можно заменить на пассивные с помощью тьютора с проговариванием выполняемого движения</p>
	в шеренге, в		



	индивидуальной рассадке или в парах.		
<i>Режим дня и физические упражнения</i>	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 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, повороты, поочередное разгибание и поднимание ног; статические 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	Упражнения для формирования	Упражнения выполняются с доступной амплитудой, возможно без движения с	

положения тела Осанка - важный компонент здоровья.	<p>навыка правильной осанки в исходном положении сидя: сведение плеч, руки в стороны, наклоны, повороты.</p> <p>Упражнения в исходном положении лежа на животе: «Лодочка», «Рыбка», «Самолетик», «Крылышки», диагональные подъемы рук и ног, поочередные подъемы прямых ног</p> <p>Упражнения для стоп: сгибание /разгибание, катание массажного мяча стопами, удержание мяча стопами.</p> <p>Упражнение на статическое равновесие с удержанием правильного положения тела и головы.</p> <p>равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны</p>			<p>изометрическим напряжением мышц (попыткой выполнить движение). Положение правильной осанки, контроль головы в положениях сидя, стоя с помощью технических средств, вертикализатора.</p> <p>Пассивная укладка конечности в правильное физиологическое положение</p>
Гимнастика - как компонент самоорганизации	Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить», «Разойтись».			
	<p>Построение в шеренгу, и передвижение в колонне с заданным темпом, без ритмических характеристик.</p> <p>Выполнение простых общеразвивающих упражнений в</p>	<p>Построение в шеренгу, и передвижение в колонне самостоятельно с помощью технических средств (инвалидной коляски, ходунков и т.д.) с заданным темпом, без ритмических</p>	<p>Построение и передвижение в колонне с помощью тьютора.</p> <p>Доступные общеразвивающие упражнения движения: подъем плеч, сведение лопаток, наклоны головы с малой амплитудой с учетом</p>	
	ходьбе: руки вверх, в	характеристик, с	медицинских	

	стороны, круговые движения руками, выпады, приседания, повороты и наклоны на каждый шаг.	увеличением дистанции между обучающимися с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Общеразвивающие упражнения не выполняются	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 коленно-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 коленно-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 вперед, 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
<u>Броски</u>	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
<u>Элементы базовых гимнастических упражнений</u>	группировка, перевороты в обе стороны, с учетом медицинских	группировка, покачивание в позе эмбриона вперед-назад и вправо-влево,	покачивание в позе эмбриона вперед-назад и вправо-влево с помощью тьютора,

	противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	повороты в обе стороны	полуповороты в обе стороны
<p align="center"><b>Лыжная подготовка</b></p> <p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</li> <li>– Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.</li> <li>– Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне.</li> <li>– Доставка лыж до места катания.</li> <li>– Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.</li> </ul>			
Знакомство с лыжной подготовкой. Физические упражнения на свежем воздухе зимой. Техника безопасности на лыжне	Простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: махи руками, наклоны, повороты, приседания. Надевание лыжной экипировки. Стойка лыжника. Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам. Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне.	Доступные простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: махи руками, наклоны, повороты, приседания с комфортной для обучающегося с НОДА амплитудой. Надевание лыжной экипировки. Стойка на лыжах с помощью дополнительных, вспомогательных средств или тьютора. одновременное отталкивание руками с лыжными палками. Скольжение по лыжне с помощью вспомогательных средств или тьютора	Пассивные и пассивно-активные доступные простые физические упражнения на свежем воздухе в зимнее время, выполняются с помощью тьютора. Передвижение в специализированном оборудовании по лыжне (боб с креплениями лыж, сани) с помощью тьютора
Зимние подвижные игры	«Бег (передвижение) по следам» «Белые медведи» «Броски снежков» Взаимодействие со сверстниками организуется с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.		Взаимодействие в подвижной игре осуществляется с помощью тьютора, поддержка оказывается в соответствии с психофизическими
			особенностями обучающегося с НОДА
<p align="center"><b>Плавание</b></p> <p><u>Знания:</u></p>			

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Значение регулярных занятий в водной среде, влияния физических упражнений в воде на укрепление здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.</li> <li>– Общеразвивающие и специальные упражнения в воде.</li> <li>– Основные правила безопасного поведения на воде (в бассейне и на открытых водоемах).</li> <li>– Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.</li> <li>– Место для занятий физическими упражнениями.</li> <li>– Виды передвижений. Их роль в жизни человека.</li> </ul>			
<p>Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в воде.</p>	<p>Погружение в воду до плеч; нахождение в воде; простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднятие ног, полуповороты в обе стороны, поочередные махи руками.</p> <p>Нахождение в воде с надувными элементами.</p> <p>Погружение в воду с головой (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками) с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</p>	<p>Погружение в воду до плеч с помощью тьютора; нахождение в воде с надувными элементами; пассивно-активные упражнения у бортика, выполняются с помощью тьютора: полуповороты в обе стороны, поочередные махи руками хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднятие ног.</p> <p>Погружение в воду с головой с помощью тьютора (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками) с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</p>	<p>Погружение в воду до плеч с помощью тьютора; нахождение в воде с надувными элементами; пассивные упражнения у бортика, выполняются с помощью тьютора: сгибание/разгибание верхних конечностей, пассивное сгибание ног.</p> <p>Погружение в воду с головой из доступного положения с помощью тьютора (опускание головы в воду, если присед не доступен для выполнения) с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</p>
Дыхательные упражнения в воде	Упражнения «Дуть на гладь воды», «Плыви игрушка», «Пузырики», «Выдохи в воду», «Баба сеяла горох..»		
Элементы оздоровительного плавания	Упражнения «Поплавок», «Стрела», скольжение в воде свободным стилем (выполняются с помощью тьютора и надувных вспомогательных элементах)		
Игры в воде	Подвижные игры «Брось мяч в круг», «Звездочка», «Мы лягушки-попрыгушки»	<p>Взаимодействие в игре осуществляется с помощью тьютора, на обучающихся обязательно наличие надувных вспомогательных элементов.</p> <p>Игровые элементы в воде активного участия обучающихся подбираются в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с</p>	

		НОДА	
Подвижные игры			
Знания:			
<ul style="list-style-type: none"><li>Правила подвижных игр; правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;</li><li>Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.</li></ul>			
Подвижная игра, ее влияние на укрепление здоровья	<ul style="list-style-type: none"><li>Подвижные игры из исходного положения сидя «Совушка», «Светофор»</li></ul>		
	Подвижные игры с передвижением с предметами и без них «Мяч по кругу», «Запрещенное движение», «Ладушки»		Взаимодействие в подвижной игре и эстафетах осуществляется с помощью тьютора, 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	
Легкая атлетика			
Знания:			
<ul style="list-style-type: none"><li>Значение двигательных действий при передвижении в регулярной двигательной активности.</li><li>Доступные виды передвижения для обучающегося с НОДА: ходьба, бег, передвижение с помощью вспомогательных средств (в зависимости от тяжести двигательного дефекта обучающегося с НОДА).</li><li>Основные правила закаливания и безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).</li><li>Одежда для занятий физическими упражнениями на улице в весеннее и летнее время в зависимости от погодных условий.</li></ul>			
Физические упражнения и передвижение на свежем воздухе	Ходьба и бег в своем темпе. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе	Передвижение в доступном виде по стадиону, спортивному залу в своем темпе. Расстояние определяется индивидуально в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием	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

		обучающегося с НОДА  Доступные общеразвивающие упражнения на свежем воздухе	одноклассниками при помощи тьютора.
--	--	---	--

## Второй класс

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

	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.
<p align="center"><b>Основная гимнастика с элементами корригирующей</b></p> <p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.</li> <li>– Техника выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки;</li> <li>– Физические упражнения как средство коррекции двигательных действий. Особенности их применения в зависимости от индивидуального психофизического состояния.</li> <li>– Техника выполнения общеразвивающих гимнастических упражнений (с мячом, палкой, скакалкой) как жизненно важных навыков человека;</li> <li>– Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале</li> <li>– Комплекс ГТО – возможность проявить себя.</li> <li>– Применение дыхательных упражнений, упражнений нейрогенной, глазодвигательной артикуляционной гимнастик в повседневной жизни.</li> <li>– Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка. Упражнения на расслабление.</li> <li>– Техника выполнения упражнений в динамических паузах.</li> <li>– Формирование правильного положения тела – один из видов коррекции осанки и порочных положений.</li> <li>– Развитие личных физических качеств (гибкости, силы, ловкости) как составляющая гармоничного развития.</li> <li>– Техника выполнения подводящих упражнений.</li> </ul>			
Основы гимнастики. Строевые команды и приемы	Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить», «Разойтись».		
	Построение в шеренгу, в две шеренги. Построение в одну,	Построение, перестроение в шеренгу, и передвижение в	Построение и передвижение с помощью тьютора.
	две колонны по 1 и передвижение в колонне с заданным темпом, без ритмических характеристик.	колонны 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	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 корректирующие упражнения для формирования осанки в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Принятие правильной осанки в ходьбе, стоя, сидя	Индивидуальные корректирующие 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 гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках из исходного положения стоя	Упражнения с палкой из исходных положений сидя, лежа. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках из исходного положения сидя с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	Упражнения с палкой из исходных положений сидя, лежа. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, наклоны с мячом в руках из исходного положения сидя с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.
Упражнение на снятие утомления	<p>Упражнения на расслабление с потряхиванием конечностей.</p> <p>Упражнения на расслабление с постизометрической релаксацией для рук и плечевого пояса.</p> <p>Динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох.</p> <p>Диафрагмальное дыхание.</p> <p>Игры и упражнения для обучения ребенка расслаблению («Водопад света», «Рот на замок»)</p> <p>Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой («Часики», «Согреем бабочку») (выполняются с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся )</p>		
	Упражнения на разгибание в плечевом, локтевом суставах с самопомощью с максимальной амплитудой		

Упражнения на гибкость и увеличение амплитуды в суставах.	Сед ноги врозь наклоны вперед и в сторону.		Пассивные упражнения на растягивание изолированно в каждом отдельном суставах нижних конечностей с помощью тьютора
Упражнения на ловкость. Нейрогенная и пальчиковая гимнастики	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 коленно-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 коленно-кистевое положение. Пассивно-активные упражнения с выносом руки/ноги при выполнении имитации ползания.	
Ходьба и бег	Ходьба и бег по прямой, по кругу, по диагонали в своем темпе	Передвижение с помощью технических средств (в инвалидной коляске, ходунках, костылях и т.д.) по	Упражнения для обучения ползания.
		прямой, по кругу, по диагонали в своем темпе	
Прыжки	Равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом	Равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вверх все упражнения выполняются у опоры	Пассивные, пассивно-активные упражнения для ног: сгибания/разгибания в коленном суставе, сгибание/разгибание согнутых ног в тазобедренных суставах
Броски	Броски среднего и малого мяча на дальность и	Броски среднего и малого мяча на дальность и точность,	Броски малого мяча одной, двумя руками из исходного положения

	точность, одной, двумя руками из исходного положения стоя	одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске	сидя на стуле или в коляске
<u>Элементы базовых гимнастических упражнений</u>	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 тьютора, полуповороты в обе стороны

#### **Лыжная подготовка**

##### Знания:

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

Освоение передвижения на лыжах	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	Стойка на лыжах с помощью дополнительных, вспомогательных средств или тьютора. одновременное отталкивание руками с лыжными палками. Скольжение по лыжне с помощью вспомогательных средств или тьютора	Пассивные и пассивно-активные доступные простые физические упражнения на свежем воздухе в зимнее время, выполняются с помощью тьютора. Передвижение в специализированном оборудовании по лыжне (боб с креплениями лыж, сани) с помощью тьютора
Зимние подвижные игры	«Брось дальше», «Быстрые и меткие», «Веселые воробышки»		Взаимодействие в подвижной игре осуществляется с помощью тьютора, поддержка оказывается в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА
<b>Плавание</b>			
<u>Знания:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>– Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.</li><li>– Форма одежды для занятий плаванием.</li><li>– Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием.</li><li>– Игры и развлечения на воде.</li></ul>			
Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.	Упражнения для рук: попеременные движения прямых рук, круговые движения в плечевых суставах. Имитация руками движений в кроле Упражнения для нижних конечностей выпады, приседания.	Упражнения выполняются у опоры или сидя. Упражнения для рук: попеременные движения прямых рук, круговые движения в плечевых суставах. Упражнения для ног приседания/попеременное сгибание ног	Пассивно-активные упражнения для рук и ног с помощью тьютора
Подготовительные упражнения для освоения с водой	Дыхательные упражнения, упражнения «Дуть на гладь воды», «Плыви игрушка», «Пузырики», «Выдох в воду», «Баба сеяла горох..» Упражнения «Поплавок», «Стрела», скольжение в воде свободным стилем (выполняются с помощью тьютора и надувных вспомогательных элементах) Опускание лица в воду, подныривание.		

Плавание – как средство передвижения в воде	Движения руками в кроле на груди, на спине, проплывание отрезков без движений ногами. Движение ногами в кроле у бортика, держась за доску с проплыванием.		Движения руками в кроле на груди, на спине, проплывание отрезков без движений ногами.
Игры в воде	Подвижные игры «Карлики-великаны», «Рыбаки», «Морской бой».	Взаимодействие в игре осуществляется с помощью тьютора, на обучающихся обязательно наличие надувных вспомогательных элементов. Игровые элементы в воде активного участия обучающихся подбираются в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА	
<b>Подвижные игры</b>			
<u>Знания:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>– Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; правила подвижных игр;</li><li>– Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре;</li><li>– Техника преодоления небольших препятствий при передвижении.</li></ul>			
Подвижная игра, ее влияние на укрепление здоровья	– Подвижны игры без перемещения («Береги руки», «Волшебное слово», «Земля, вода, воздух»)		Взаимодействие в подвижной игре и эстафетах осуществляется с помощью тьютора, поддержка оказывается в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА
	Подвижные игры с перемещением («Краски», «Золотые ворота», «Зеваки»)		
Спортивные эстафеты	С обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната и т.д.	Обучающиеся выполняют перемещение в эстафетах и играх в доступном виде (с помощью технических средств)	
<b>Легкая атлетика</b>			
<u>Знания:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>– Значение двигательных действий при передвижении в регулярной двигательной активности.</li><li>– Доступные виды передвижения для обучающегося с НОДА: ходьба, бег, передвижение с помощью вспомогательных средств (в зависимости от тяжести двигательного дефекта обучающегося с НОДА).</li><li>– Основные правила закаливания и безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).</li><li>– Одежда для занятий физическими упражнениями на улице в весеннее и летнее время в зависимости от погодных условий.</li></ul>			
Физические упражнения и передвижение на	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения сидя, сидя в инвалидной коляске и	

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

### Третий класс

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
<p align="center"><b>Легкая атлетика</b></p> <p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Взаимосвязь физического здоровья с двигательной активностью;</li> <li>– Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой;</li> <li>– Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья.</li> <li>– Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, бег на колясках, метание, прыжки)</li> <li>– Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).</li> <li>– Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице.</li> <li>– Правила использования дополнительных вспомогательных средств на занятиях лёгкой атлетикой.</li> <li>– Противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями.</li> </ul> <p><i>Если погодные условия позволяют занятия проводятся на улице.</i></p>			
Легкая атлетика как вид спорта.	Равномерная ходьба и бег в своем темпе. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Беговые упражнения: челночный бег, с не	Равномерное передвижение с помощью вспомогательных средств в своем темпе. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.	Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание верхних и нижних конечностей, доступные повороты и

	большим		наклоны головы и
	ускорением и торможением в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Старт по команде. Финиширование. Дистанция передвижения 30 м.	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.	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.
<p align="center"><b>Основная гимнастика с элементами корригирующей</b></p> <p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Взаимосвязь психического здоровья с двигательной активностью;</li> <li>– Связь физических упражнений для развития памяти, разговорной речи, мышления;</li> <li>– Значение адаптивной физической культуры для успешной учебы и социализации;</li> <li>– Общее строение человека, основные части костного скелета человека и основные группы мышц, упражнения для отдельных мышечных групп.</li> <li>– Техника корригирующих упражнений, подобранных индивидуально в зависимости от психофизических особенностей обучающихся с НОДА;</li> <li>– Основные правила безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах.</li> <li>– Противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями</li> <li>– Нормативы комплекса ГТО</li> </ul>			
Строевые упражнения	Строевые упражнения в движении с противоходом, перестроение из	Строевые упражнения в движении с противоходом, перестроение из колонны по одному в	Построение и передвижение в колонне с помощью тьютора. Доступные

	колонны по одному в две, стоя на месте и в движении.	две, стоя на месте и в движении самостоятельно с	общеразвивающие упражнения движения: подъем плеч, сведение
	Повороты в разные стороны. Упражнения в ходьбе.	помощью технических средств (инвалидной коляски, ходунков и т.д.) с заданным темпом, без ритмических характеристик, с увеличением дистанции между обучающимися Повороты в разные стороны.	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, ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правым и левым боком, 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.	
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	<p>Упражнения подбираются в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА для формирования правильного положения тела, опороспособности культи, и т.д.</p> <p>Упражнения на расслабление с потряхиванием конечностей.</p> <p>Упражнения на расслабление с постизометрической релаксацией для рук и верхнего плечевого пояса.</p> <p>Динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох. Диафрагмальное дыхание.</p> <p>Упражнения в медленном темпе с максимально возможной амплитудой изолированно в каждом суставе с помощью тьютора, самопомощью, с помощью подвесов и каталок, дополнительного</p>		



	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 корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг». Упражнения для укрепления мышц языка и губ. Звуковая гимнастика		
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 доступной амплитудой
<p align="center"><b>Лыжная подготовка</b></p> <p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне.</li> <li>– Правила и техника безопасности на лыжне.</li> <li>– Техника лыжных ходов (одновременный двушажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом)</li> </ul>			
Лыжный спорт. Отличие лыжного спорта от катания на	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	Скольжение по лыжне с помощью вспомогательных	Пассивные и пассивно-активные доступные простые физические

лыжах	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	средств или тьютора. Повороты на лыжах на месте. Торможение падением.	упражнения на свежем воздухе в зимнее время, выполняются с помощью тьютора. Передвижение в специализированном оборудовании по лыжне (боб с креплениями лыж, сани) с помощью тьютора
<p style="text-align: center;"><b>Плавание</b></p> <p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.</li> <li>– Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде.</li> <li>– Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.</li> </ul>			
Плавание как вид спорта. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.	Движения руками в кроле на груди, на спине, брасе, проплывание отрезков без движений ногами. Движение ногами в кроле, брасе у бортика, держась за доску с проплыванием	Движения руками в кроле на груди, на спине, брасе, проплывание отрезков без движений ногами. Движение ногами в кроле, у бортика, держась за доску с проплыванием с надувными вспомогательными элементами, с помощью тьютора	Дыхательные упражнения, упражнения «Дуть на гладь воды», «Плыви игрушка», «Пузырики», «Выдох в воду», «Баба сеяла горох...» Упражнения «Поплавок», «Стрела», скольжение в воде свободным стилем (выполняются с помощью тьютора и надувных вспомогательных элементов) Опускание лица в воду, подныривание. Движения руками в кроле на груди, на спине, брасом проплывание отрезков без движений ногами, с надувными вспомогательными элементами, с помощью тьютора
Игры в воде с применением вспомогательного оборудования (плавательными	Игры с плавательными досками «Гонка катеров», «Бой на воде», «Невод»	Взаимодействие в игре осуществляется с помощью тьютора, на обучающихся обязательно наличие надувных вспомогательных элементов	

досками, нудлами)			
Подвижные игры			
Знания: <ul style="list-style-type: none"><li>– Правила подвижных игр;</li><li>– Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных.</li><li>– Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол.</li><li>– Бочча. Цель игры. Инвентарь. Техника выкидывания шара в бочча.</li></ul>			
Отличительные характеристики подвижных и спортивных игр	– Элементы игры в бочча. Выкидывание шара с разных позиций.		
	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
	Подвижные игры с передвижением «Низко — высоко», «Почта», «Мы по Африке гуляли»		Взаимодействие в подвижной игре и эстафетах осуществляется с помощью тьютора, поддержка оказывается в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА
Спортивные эстафеты	С обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната и т.д.	Обучающиеся выполняют перемещение в эстафетах и играх в доступном виде (с помощью технических средств)	
Легкая атлетика			
Знания: <ul style="list-style-type: none"><li>– Значение двигательных действий при передвижении в регулярной двигательной активности.</li><li>– Доступные виды передвижения для обучающегося с НОДА: ходьба, бег, передвижение с помощью вспомогательных средств (в зависимости от тяжести двигательного дефекта обучающегося с НОДА).</li><li>– Основные правила закаливания и безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).</li><li>– Одежда для занятий физическими упражнениями на улице в весеннее и летнее время в зависимости от погодных условий.</li><li>– Тестирование физических качеств в условиях ГТО.</li></ul>			
Физические	Броски набивного мяча из положения стоя, сидя.	Броски набивного мяча из положения сидя от груди.	
	Ходьба и бег в своем	Передвижение в	Передвижение с

упражнения и передвижение на свежем воздухе	темпе.	доступном виде по стадиону, спортивному залу в своем темпе.	одноклассниками при помощи тьютора.
---	--------	---	-------------------------------------

### Четвертый класс

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
<p align="center"><b>Легкая атлетика</b></p> <p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– История развития легкой атлетики;</li> <li>– Классификация легкоатлетических упражнений;</li> <li>– Двигательные действия легкой атлетики как основа универсальных навыков передвижения, необходимых для социализации и интеграции в обществе;</li> <li>– Развитие паралимпийского движения, отличие от олимпийского;</li> <li>– Основы профилактики травматизма.</li> <li>– Одежда для занятий на улице и в зале.</li> <li>– Упражнения на развитие быстроты, силы и выносливости.</li> <li>– Подбор дополнительных вспомогательных средств на занятиях лёгкой атлетикой в зависимости от психофизических особенностей обучающихся с НОДА.</li> <li>– Противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями;</li> <li>– Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями.</li> <li>– Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой</li> </ul> <p><i>Если погодные условия позволяют занятия проводятся на улице.</i></p>			
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	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,

		передвижении по прямой по команде.	
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.
<p align="center"><b>Основная гимнастика с элементами корригирующей</b></p> <p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Роль адаптивной физической культуры в развитии универсальных бытовых навыков, в общей культуре человека;</li> <li>– История развития адаптивной физической культуры;</li> <li>– Техника корригирующих упражнений, подобранных индивидуально в зависимости от психофизических особенностей обучающихся с НОДА;</li> <li>– Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах;</li> <li>– Противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями;</li> <li>– Основные строевые команды и приемы;</li> <li>– Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;</li> <li>– Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой.</li> </ul>			
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	Построение и передвижение в колонне с помощью тьютора. Доступные общеразвивающие упражнения движения: подъем плеч, сведение лопаток, наклоны головы с малой амплитудой. Движения руками вперед, в стороны в своем темпе.

		дистанции между обучающимися	
Упражнения на развитие силы отдельных мышечных групп	<p>Для развития силы паретичных конечностей: упражнения с дополнительным реабилитационным оборудованием (каталки, подвесы, тренажеры, механоаппараты).</p> <p>Для развития силы «здоровых» мышечных групп: упражнения с мешочками с песком, легкими гантелями, набивным мячом.</p>		
	<p>Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>Приседание на двух ногах</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине.</p> <p>Упражнения для верхних и нижних конечностей с ленточным эспандером.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с бедер (колен)</p> <p>Упражнения для мышц спины («лодочка», «рыбка», «самолетик»).</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках.</p> <p>Упражнения для верхних с ленточным эспандером.</p>	<p>Сгибание головы лежа на животе, разгибание головы лежа на спине.</p> <p>Пассивно-активные упражнения с дополнительным реабилитационным оборудованием.</p>
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	<p>Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами.</p> <p>Наклоны в бок в медленном темпе с максимальной амплитудой, широкий сед.</p> <p>Выкрут в плечевых суставах</p>		
Корректирующие упражнения	<p>Подбираются индивидуально в зависимости от психофизических особенностей обучающегося с НОДА</p> <p>Упражнения на расслабление с потряхиванием конечностей.</p> <p>Упражнения на расслабление с постизометрической релаксацией для рук и плечевого пояса.</p> <p>Динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох.</p> <p>Диафрагмальное дыхание.</p> <p>Упражнения в медленном темпе с максимально возможной амплитудой изолированно в каждом суставе с помощью тьютора, самопомощью, с помощью подвесов и каталок, дополнительного реабилитационного оборудования.</p>		
Нейрогенная гимнастика	<p>Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».</p>		

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.)		
<u>Элементы ритмической гимнастики</u>	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,
<b>Лыжная подготовка</b>			
<u>Знания:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Оказание первой помощи при занятиях на лыжах. Признаки охлаждения и обморожения.</li> <li>– Техника лыжных ходов (попеременный двушажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом)</li> </ul>			
Лыжный спорт. Отличие лыжного спорта от катания на лыжах	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	Скольжение по лыжне с помощью вспомогательных средств или тьютора. Повороты на лыжах на месте. Торможение падением.	Пассивные и пассивно-активные доступные простые физические упражнения на свежем воздухе в зимнее время, выполняются с помощью тьютора. Передвижение в специализированном оборудовании по лыжне (боб с креплениями лыж, сани) с помощью тьютора
<b>Плавание</b>			
<u>Знания:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.</li> <li>– Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде.</li> <li>– Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.</li> </ul>			
Плавание как вид	Учебные прыжки в	Движения руками в	Движения руками в

спорта. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.	воду. Проплавание любым способом техники (кроль, брасс на выбор)	кроле на груди, на спине, брасе, проплавание отрезков без движений ногами.	кроле на груди, на спине, брасом проплавание отрезков без движений ногами, с надувными
		Движение ногами в кроле, у бортика, держась за доску с проплаванием с надувными вспомогательными элементами, с помощью тьютора	вспомогательными элементами, с помощью тьютора. Дыхательные упражнения в воде, упражнения «Поплавок», «Стрела», скольжение в воде свободным стилем (выполняются с помощью тьютора и надувных вспомогательных элементов)
<b>Подвижные игры</b>			
<u>Знания:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Техника безопасности в спортивной игре. Взаимодействие в спортивной игре.</li> <li>– Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи</li> <li>– Правила игры в бочча, баскетбол, пионербол, футбол.</li> </ul>			
Отличительные характеристики подвижных и спортивных игр	– Игры в бочча, индивидуальная, в парах, удержание, выброс шара, стратегия в игре.		
	Баскетбол: отбивание баскетбольного мяча (элементы дриблинга), 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 дриблинга), 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
<b>Легкая атлетика</b>			
<u>Знания:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Возможные причины травматизма при занятиях физическими упражнениями на свежем воздухе. Оказание первой помощи.</li> <li>– Метание как жизненно важный навык. Тестирование в условиях ГТО.</li> </ul>			
Метание	Метание теннисного мяча на дальность, в цель. Бросок теннисного мяча в корзину на	Метание теннисного мяча на дальность, в цель. Бросок теннисного мяча в корзину на полу из положения сидя	



	полу из положения сидя и стоя		
Передвижение по пересеченной местности	Равномерные бег и ходьба	Передвижение в доступном виде по стадиону	Пассивно-активные упражнения с помощью тьютора на свежем воздухе

### **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 др.);
- сформированность умения самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

### **Метапредметные результаты:**

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

У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательного действия;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору) с учетом особенностей двигательного и речевого развития обучающихся с НОДА;
- 2) базовые исследовательские действия:
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 3) работа с информацией:
- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о доступных видах двигательной активности с учетом особенностей двигательного и речевого развития обучающихся с НОДА;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений с учетом особенностей двигательного и речевого развития обучающихся с НОДА;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

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

1) общение:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге, в том числе используя средства альтернативной коммуникации при необходимости;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;
- 2) совместная деятельность:
  - организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата с учетом особенностей двигательного и речевого развития обучающихся с НОДА;
  - продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности с учетом особенностей двигательного и речевого развития обучающихся с НОДА;
  - конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

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

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

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

- формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека с НОДА (физического и психологического), о позитивном влиянии адаптивной физической культуры на развитие человека с НОДА (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации; формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- овладение умениями, необходимыми для здорового образа жизни (режим дня, утрення 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).

Осваивать технику построения в шеренгу.

### *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!», «Равняйся!», «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 корректирующие 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;

излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов в соответствии со своими психофизическими способностями;

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);

понимать и раскрывать правила поведения на воде;

технику безопасности при занятиях физическими упражнениями в зале и на стадионе.

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 заболевания);

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; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

### **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;

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

осваивать технику плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

осваивать технику передвижения по лыжне доступным способом в зависимости от 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.

Осваивать простые упражнения нейрогенной гимнастики

подбирать 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;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

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;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

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.

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

### **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков в доступной для обучающегося с НОДА форме;

осваивать и выполнять технику плавания вольным стилем;

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, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т. д. с учетом медицинских противопоказаний и психофизического состояния обучающегося с НОДА;

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;

осваивать темпо-ритмические характеристики передвижения в колонне.

Демонстрировать построение в шеренгу, колонну, основные строевые команды;

Осваивать перестроение в две колонны, две шеренги.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

осваивать комплексы гимнастических упражнений с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения поворотов, равновесий, включая: серию поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки/приседания на одной ногой, двумя ногами, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; метания малого мяча в заданную цель;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях, материально-технических возможностях и доступных для обучающегося с НОДА исходных положений), передвижения на скорость;

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

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

подбирать и демонстрировать технику выполнения корректирующих 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 упражнений 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 закалывающих 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 (по выбору: бочча, легкая атлетика, передвижение на лыжах, плавание);

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;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор);

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 упражнений по развитию мелкой моторики, позволяющие себя самостоятельно обслужить)

## Тематическое планирование

Распределение по часам является ориентировочным, может варьироваться в зависимости от особенностей организации образовательного процесса в конкретной образовательной организации. При составлении рабочей программы педагог должен опираться на климатические особенности региона, материально-техническую базу образовательной организации, психофизическое состояние, медицинские показания и противопоказания обучающихся с НОДА.

Модуль	Классы				
	подготовительный	1	2	3	4
Легкая атлетика (осень)	-	9	12	15	15
Гимнастика с элементами корректирующей	45	27	27	27	27
Плавание	15	15	15	15	15
Лыжная подготовка	-	12	12	15	15
Подвижные игры	39	27	27	21	21
Легкая атлетика (весна)	-	9	9	9	9
Всего	99	99	102	102	102

### Тематическое планирование содержания по годам обучения

Исходя из требований АООП НОО по варианту 6.2 каждый обучающийся должен получить знания, умение и навыки, предусмотренные программой. Но в связи с большой разнородностью контингента, выражающиеся в различной выраженности двигательных нарушений и не возможности выполнять некоторые виды физических упражнений, программный материал модифицируется в зависимости от тяжести двигательных нарушений, **на уроках преследуется цель - максимально включить всех обучающихся в двигательную активность. Подбор средств адаптивной физической культуры осуществляется исключительно в соответствии с медицинскими показаниями и противопоказаниями каждого конкретного обучающегося с НОДА.** Модули и темы могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, т.е. можно использовать элементы тем модуля «Основная гимнастика с элементами корректирующей» и «Подвижные игры» на одном занятии, соразмерно комбинируя игровые задания и физические упражнения для повторения пройденного материала и разнообразия двигательной активности в модуле.

**Включение упражнений корректирующей, артикуляционной, глазодвигательной, нейрогенной гимнастик является обязательным для всех модулей, так же целесообразно повторять содержание динамических пауз и основ ортопедического режима в течение всего учебного года.**



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

Обучающиеся с НОДА в 1 (подготовительных), 1 классов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» оцениваются без выставления отметки.

Обучающиеся с НОДА с 2, 3, 4 класса оцениваются по системе «зачет – не зачет». При выставлении оценки учитывается старание обучающегося с НОДА, его физическая подготовка, способности, особенности заболевания, двигательные ограничения.

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

Основные принципы безотметочного обучения:

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

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

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

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

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

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

Никакому оцениванию не подлежат следующие виды деятельности: темп работы обучающегося с НОДА на уроке; личностные качества обучающихся с НОДА;

своеобразие их двигательного развития и психических процессов (особенности памяти, внимания, восприятия и т. д.)

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

поурочное оценивание по системе «зачёт – незачёт», которое фиксируется учителем в дневнике обучающегося с НОДА и/ или личных записях учителя;

тематическое оценивание по системе «зачёт – незачёт», которое фиксируется учителем в журнале в форме записи «ЗЧ» или «НЗ»;

четвертное оценивание с выставлением результата в электронном журнале «ЗЧ» или «НЗ»;

годовое оценивание с выставлением результата в журнале «ЗЧ» или «НЗ», учитывая результаты по четвертям.

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

систематически посещает занятия;

выполняет правила безопасного поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в бассейне;

соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на уроке;

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

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

«Не зачет» по АФК обучающийся с НОДА получают в зависимости от следующих условий:

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

не демонстрирует положительных сдвигов в формировании навыков и ребенка с учетом его индивидуальных особенностей.

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

Для обучающихся с НОДА с легкой степенью двигательных нарушений  
2 класс.

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

3 класс.

Контрольно-тестовые упражнения	3	4	5
Бег (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 (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≤

### Условия реализации программы

Условия реализации программы включают в себя особенности кадрового обеспечения, учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение.

#### **Кадровое обеспечение**

Для проведения занятий в форме уроков по адаптивной физической культуре с обучающимися НОДА педагог должен иметь профессиональное образование по направлению «адаптивная физическая культура» (или профессиональное педагогическое образование и профессиональную переподготовку по направлению «адаптивная физическая культура») и курсы повышения квалификации (не менее 144 часов) по специфике организации образовательной деятельности с обучающимися с НОДА.

**Учебно-методическое обеспечение** включает в себя комплект УМК по физической культуре на уровне начального общего образования, который включён в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в общеобразовательных организациях. Адаптация материала учебника и рабочей тетради производится педагогом АФК с учетом индивидуальных особенностей развития обучающегося с НОДА.

Учебно-методическое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических,

компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

**Материально-техническое обеспечение** включает в себя оборудование учебного кабинета с учётом особенностей учебного процесса в начальной школе и специфики содержания учебного предмета АФК.

При наличии соответствующих возможностей образовательная организация может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К — полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 2 – 5 человек).

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	Д	
Федеральная рабочая программа по адаптивной физической культуре	Д	
Дидактические карточки	К	
Учебно-методические пособия и рекомендации, в том числе с учетом специфики обучающихся с НОДА	Д	
Журнал «Физическая культура в школе»	Д	
Журнал «Спорт в школе»	Д	
<i>Печатные пособия</i>		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
<i>Технические средства обучения</i>		
Музыкальный центр	Д	
Мегафон	Д	
<i>Экранно-звуковые пособия</i>		
Аудиозаписи	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		

Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м)	П	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К	
Палка гимнастическая	К	
Мат гимнастический (в том числе толстые)	К	
Стеновые протекторы	П	
Коврики: гимнастические, массажные	К	
Кегли	К	
Обруч пластиковый детский	П	
Гимнастические палки	К	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д	
Лента финишная		
Лыжи (детские/горные с креплениями и палками, скользящие ходунки, скользящие лыжи универсальные для ходунков, боб с креплениями лыж, лыжи для инвалидной коляски)	К	
Сетка для переноса и хранения мячей	П	
Жилетки игровые с номерами	П	
Набор для игры в бочча	П	
Мягкие модули	К	
Аптечка	П	

Дополнительное реабилитационное оборудование
--

Вертикализаторы (детские, статичные) Ходунки-роллаторы для детей	П	при наличии возможности приобретения и размещения образовательном учреждении
Параллельные брусья для обучения ходьбе	П	
Фитбол	П	
Набор утяжелителей для рук и ног	К	
Массажные мячики (малого, среднего и большого размеров)	К	
Детские степперы	П	
Детская беговая дорожка	К	
Сухой бассейн	П	
	П	
Дополнительные средства и оборудование при проведении занятий плаванием		
Подъемник	П	при наличии бассейна
Пенопластовые доски	К	
Надувные круги	К	
Спасательные жилеты	К	
Нарукавники	К	
Игровые комплексы	Ф	
Очки		
Браслеты		
Утяжелители		
Шапочки		
Купальники		
Ласты		
Малые пластмассовые шарики для упражнений		
Плавательные очки		
Ласты для ног и рук		



--	--	--

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

#### Тематическое планирование по физической культуре

№ уро-ка	Тема урока	Кол-во часов	Основная учебная деятельность обучающихся
1	Основы знаний Подвижные игры и эстафеты.	1	Повторять «Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры». Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Принимать участие в п/играх, «Пятнашки», «День и ночь (на осанку)», эстафетах.
2-3	Упражнения для формирования правильной осанки.	2	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять ходьбу с мешочком на голове сохраняя правильную осанку. Принимать участие в п/игре «Совушка».
4	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять упражнения в ходьбе по ограниченной площади опоры. Принимать участие в п/играх Быстро возьми, быстро положи»,(с прыжками) «Лягушки и цапля».
5-6	Упражнения на укрепление свода стоп.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять ходьбу по массажным дорожкам Принимать участие в п/играх(с лазаньем) «Перелет птиц», (с ловлей) «Стоп».
7-8	Упражнения на координацию.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения в ходьбе и прыжках. Принимать участие в п/играх «Ловишки с мячом», «Кто самый меткий?».
9	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять ходьбу с колечком на голове сохраняя правильную осанку. Принимать участие в п/и «Догони свою пару», «Охотники и звери»
10	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять упражнения в ходьбе с мешочком на голове сохранением правильной осанки. Принимать участие в п/играх «Чье звено скорее соберется?», эстафеты: «Веселые соревнования»
11	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета, упражнения в ходьбе в чередовании с бегом. Принимать участие в п/игре «Быстро возьми, быстро положи». эстафеты «Дорожка препятствий».
12	Мониторинг.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения в ходьбе и беге. Принимать участие в мониторинге: прыжок в длину с места, поднимание

			туловища из исходного положения лежа на спине.
13	Мониторинг	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Принимать участие в мониторинге: бег на 30 метров. Принимать участие в п/игре «Спортивная фигура (на осанку)».
14	Мониторинг	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета, упражнения в ходьбе в колонне по одному. Принимать участие в мониторинге: бег на выносливость, метание м/мяча на дальность.
15	Упражнения на	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета, ходьбу по

	равновесие.		узким дорожкам. Принимать участие в п/играх «Ловишки», «Мышеловка», «Пингвины», «Не промахнись». «У кого мяч?»
16	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения в ходьбе с заданиями для рук. Принимать участие в п/играх «Ловишки», «Найди и промолчи», «Пройди и не задень!» «Летает, не летает».
17	Упражнения на укрепление свода стоп.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, бегать на скорость. Принимать участие в п/играх «Ловишки», «Найди и промолчи», «Пройди и не задень!», «Летает, не летает».
18	Упражнения на укрепление свода стоп	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять бег на выносливость. Принимать участие в п/играх «Удочка», «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет».
19	Упражнения на координацию	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять упражнения в ходьбе и беге в колонне по одному. Принимать участие в п/играх «Удочка», «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет».
20	Упражнения на координацию.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения в ходьбе и беге в колонне по одному. Принимать участие в п/играх «Быстро возьми», «Не попадись», «Затейники», «Мяч водящему».
21	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения в ходьбе в чередовании с бегом. Участвовать в п/играх «Быстро возьми», «Не попадись», «Затейники», «Мяч водящему».
22	Подвижные игры.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета, упражнения в ходьбе и прыжках. Принимать участие в п/играх «Беги к своему предмету», «Кого называли - тот и ловит», «Змейка».
23	Упражнения силовой направленности	1	«Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Участвовать в п/и Перелет птиц», «Хитрая лиса», «Сбор урожая», «Попади в корзину».
24	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения в ходьбе чередовании с бегом в колонне по одному. Принимать участие в п/играх и упражнения с элементами игры в футбол. Пас друг другу ногой с расстояния 2м. Пальчиковая гимнастика. П/игра «Салки».
25	Танцевальные движения.	1	Выполнять комплекс ОРУ с гимнастической лентой. Выполнять упражнения для укрепления свода стоп. Принимать участие в п/играх «Школа мяча», «Выше ноги от земли», «Змейка».
26	Основы знаний. Инструктаж по ТБ.	1	Знакомиться с информацией по теме «Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями». Выполнять комплекс ОРУ без предмета, упражнения в ходьбе «змейкой». Принимать участие в п/играх «Попади в обруч», «Ловишка с мячом». Самомассаж.
27	Упражнения на	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять

	координацию.		игровые упражнения с элементами туристского многоборья. Лазание по гимнастической стенке, преодоление препятствий. Эстафеты с рюкзаками.
28	Упражнения для укрепления свода стоп.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бросок мяча в парах друг другу на месте и в движении. Принимать участие в п/игре «Ловишка с мячом».
29	Упр. на ориентировку в пространстве.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять танцевальные движения. Акробатические упражнения. Принимать участие в п/игре «Фигуры».
30	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять метание мяча в цель. Челночный бег. Принимать участие в п/игре «Бездомный заяц».
31	Упражнения на координацию.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения с элементами игры в футбол. Принимать участие в п/играх «Попади в ворота», «Проведи мяч не потеряй».
32	Танцевальные движения. Круговая тренировка.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения с длинной скакалкой. Выполнять упражнения в полосе препятствий. Принимать участие в п/играх «Брось-поймай». «Не попадись».
33	Упражнения для укрепления свода стоп.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения с элементами игры в баскетбол. П/игра «Пустое место».
34	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег на выносливость. Выполнять Степ-тест. Челночный бег 3*5 м. Принимать участие в п/игре «Два Мороза».
35	Упр. на ориентировку в пространстве.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения в ходьбе по ограниченной площади опоры. Выполнять повороты направо, налево. Принимать участие в п/игре «Пустое место».
36	Упражнения для укрепления свода стоп.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Преодолевать препятствия. Выполнять упражнения с утяжелителями. Принимать участие в п/игре «Попади в ворота» и эстафетах с мячом.
37	Упражнения на координацию.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять упражнения с элементами туристского многоборья. Принимать участие в п/игре «Пройти бесшумно».
38	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения с длинной скакалкой. Выполнять висы и упоры. Принимать участие в п/игре «Пройти бесшумно».
39	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег на выносливость, прыжок в длину с места. Принимать участие в п/игре «Два Мороза».
40	Упражнения на координацию.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения с элементами игры в баскетбол. Эстафеты.

41	Строевые упражнения.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять лазание по гимнастической стенке, висы и упоры. Принимать участие в п/игре «Не оставайся на полу».
42	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять упражнение в беге на выносливость, прыжок в длину с места. Выполнять метание мяча в цель. Принимать участие в п/игре «Не оставайся на полу».
43	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом Выполнять упражнения с элементами игры в футбол. Принимать участие играх «Попади в ворота», «Отдай пас».
44	Танцевальные движения.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, ходьбу в чередовании с бегом. Выполнять лазание по гимнастической стенке, пролезание и перелезание через препятствие. Принимать участие в п/игре «Мяч водящему»
45	Упражнения на координацию.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом Выполнять упражнения с элементами игры в баскетбол. Принимать участие в игре «Мяч водящему».
46	Упражнения для укрепления свода стоп.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, бег на выносливость. Перешагивать и перепрыгивать через длинную скакалку. Принимать участие в п/игре «Пожарные на учениях»
47	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом Выполнять ходьбу по ограниченной площади опоры. Принимать участие в п/играх «Третий лишний», «Кого называли тот и ловит».
48	Танцевальные движения.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом Выполнять упражнения для формирования правильной осанки. Принимать участие в эстафетах «Мяч по кругу», «День и ночь».
49	«Основы знаний о ЗОЖ. Режим дня и личная гигиена».	1	Инструктаж по ТБ. Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять строевые упражнения с лыжами. Принимать участие подборе, переноске и надевание лыж.
50-51	Строевые упражнения с лыжами в руках.	2	Выполнять подводящие и имитационные упражнения. Выполнять переноску и надевание лыж, ступающий шаг. Принимать участие в эстафетах и игре «Два Мороза».
52	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом Выполнять обычный бег, лазание по гимнастической стенке и акробатические упражнения. Принимать участие в п/игре «Рыбалка».
53	Строевые упражнения на лыжах.	1	Выполнять имитационные упражнения, повороты на месте переступанием, ступающий шаг. Принимать участие в п/игре «Цветные салки»
54	Ступающий шаг без палок.	1	Выполнять имитационные упражнения. Выполнять строевые упражнения на лыжах. Выполнять ступающий шаг. Принимать участие в п/игре «Цветные салки».
55	Танцевальные	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом Выполнять

	движения.		упражнения на координацию. Выполнять лазание по гимнастической стенке и акробатические упражнения. Принимать участие в п/игре «Выстрел в небо».
56	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять бег на месте. Выполнять повороты на месте переступанием. Выполнять ступающий шаг. Принимать участие в п/игре «Салки с мячом».
57-58	Передвижение на лыжах.	2	Выполнять ходьбу в чередовании с бегом на месте. Выполнять ступающий шаг скользящий шаг на лыжах и повороты на месте переступанием. Принимать участие в игре. «Салки с мячом».
60	Упражнения на координацию.	1	Выполнять подводящие и имитационные упражнения. Выполнять повороты на месте переступанием, ступающий и скользящий шаг. Принимать участие в п/игре "Стоп"
61	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять перелезание через препятствие. Выполнять упражнения с гимнастической лентой и соотносить движения с ритмом музыки. Принимать участие в п/игре. "Перебежки"
62-63	Лыжная подготовка. Спокойный бег.	2	Выполнять имитационные упражнения. Выполнять повороты на месте переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Принимать участие в п/игре «Пустое место».
64	Упражнения в равновесии.	1	Выполнять упр. на равновесие и упр. для формирования правильной осанки. Выполнять танцевальные движения и упражнения с гимнастической лентой. Принимать участие в п/игре «Играй, мяч не теряй».
65-66	Лыжная подготовка.	2	Выполнять спокойный бег. Выполнять повороты на месте переступанием, ступающий и скользящий шаг. Принимать участие в п/игре «Салки».
67	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнять бег на выносливость. Выполнять упражнения круговой тренировки. Выполнять танцевальные движения синхронно. Участвовать в п/игре «Мышеловка».
68	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять ловлю и передачу резинового мяча от груди двумя руками с отскоком о пол. Выполнять ведение резинового мяча в средней стойке на месте правой и левой рукой. Принимать участие в п/игре «Играй, мяч не теряй».
69	Упр. для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять ходьбу в чередовании с бегом. Выполнять перелезание через горку матов и скамейку. Выполнять упр. гим. лентой. Принимать участие в п/игре «Играй, мяч не теряй».
70	Легкая атлетика. Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег на выносливость. Выполнять пробегание, перешагивание, прыжки через длинную скакалку. Метание мяча в цель. Принимать участие в п/игре

			«Мышеловка».
71	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол. Упражнения на координацию.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять ловлю и передачу мяча от груди двумя руками с отскоком о пол. Выполнять ведение мяча в средней стойке на месте и в движении правой и левой рукой. Принимать участие в п/игре «Играй, мяч не теряй».
72	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Принимать участие в п/играх и эстафетах «Школа мяча», «День и ночь (на осанку)», «У кого меньше мячей».
73	Легкая атлетика. Упражнения на координацию.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять бег на выносливость. Выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжок в длину с места. Принимать участие в п/игре «Салки с ленточками»
74	Гимнастика. Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять танцевальные движения. Выполнять строевые упражнения, упражнения с фитболами. Участвовать в эстафетах.
75	Упражнения для формирования правильной осанки и сода стоп.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять ходьбу с мешочком на голове. Выполнять обычный бег. Принимать участие в п/играх «Не давай мяч водящему», «Кого назвали тот и ловит», «Поменяй предмет».
76	Упражнения для формирования правильной осанки и сода стоп.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять ходьбу, обычный бег. Принимать участие в п/играх «Школа мяча», «День и ночь», «У кого меньше мячей». Эстафеты.
77	Основы знаний. Инструктаж по ТБ.	1	Закреплять «Элементарные сведения о своем организме». Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять ходьбу и бег «змейкой». Принимать участие в п/играх «К своим флажкам», «Ноги от земли»..
78	Упражнения на равновесие. Упражнения с элементами туристского многоборья.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять ходьбу по узкой рейке, преодоление препятствий подлезание, перешагивание, ползание по скамейке на животе подтягиваясь руками. Эстафеты с рюкзаком. Принимать участие в п/игре «Бездомный заяц».
79	Упр. для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять ходьбу с мешочком на голове, упр. с мягкими модулями, перелезание через препятствие. Принимать участие в п/игре «Колючий ёж».
80	Упражнения с элементами игры в баскетбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Упражнения для укрепления свода стоп Выполнять передачу мяча в парах, бросок мяча в обруч, отбивание мяча о пол одной рукой. Принимать участие в п/игре «Тигр в клетке».
81	Упражнение на	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять

	координацию.		бег непрерывно в медленном темпе 2-3мин. Выполнять метание мяча в цель, челночный бег, лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет. Принимать участие в п/игре "Караси и щука".
82	Упражнение для укрепления свода стоп.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять ходьбу по ребристым дорожкам. Выполнять бег на скорость, метание мяча в горизонтальную цель, степ-тест. Танцевальные движения. Принимать участие в п/игре "Караси и щука"
83	Танцевальные движения. Акробатические упражнения.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять танцевальные движения. Выполнять лазание по гимнастической стенке, круговые движения прямых рук, махи прямых ног вперед, назад. Принимать участие в п/игре «Салки с ленточками».
84	Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки через длинную скакалку.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег на скорость, метание мяча в вертикальную цель. Перешагивать и прыгать через длинную скакалку. Принимать участие в п/игре «Догони свою пару» и эстафетах.
85	Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки через длинную скакалку.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег в медленном темпе 2-3мин., метание мяча в вертикальную цель, прыжки через длинную скакалку. Принимать участие в п/игре «Бездомный заяц»
86	Бросок набивного мяча на дальность. Челночный бег.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом Выполнять бег в медленном темпе 2-3мин. Выполнять челночный бег 3 по 10 м., броски набивного мяча из-за головы двумя руками. Принимать участие в эстафетах.
87	Прыжок в длину с места. Метание мяча на точность	1	Выполнять бег в медленном темпе 2-3мин Выполнять прыжок в длину с места, метание мяча в обруч. Принимать участие в эстафетах.
88	Метание мяча на заданное расстояние. Мониторинг	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег на скорость. Выполнять, метание мяча в обруч. Принимать участие мониторинге: прыжок в длину с места. Принимать участие в п/игре «Штандер».
89	Прыжки через длинную скакалку. Метание мяча на дальность. Мониторинг	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом Выполнять бег в медленном темпе 2-3мин. Выполнять перешагивание и перепрыгивание через длинную скакалку, метание мяча на дальность правой и левой рукой. Принимать участие в мониторинге: бег на 30 м. Принимать участие в п/игре «Штандер».
90	Бег на выносливость. Мониторинг.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег в медленном темпе 2-3мин. Принимать участие в мониторинге: метание мяча на дальность правой и левой рукой. Принимать участие в п/игре «Не урони мяч».
91	Метание малого мяча в цель. Челночный бег	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег на скорость. Выполнять челночный бег 3 по 10 м., метание мяча в цель. Принимать участие в п/игре «Охотник и утки»



92	Прыжки через длинную скакалку.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Бегать в медленном темпе 2-3мин. Перешагивать или перепрыгивать через длинную скакалку. Принимать участие в п/игре «Удочка» и эстафетах.
93-94	Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег в среднем темпе 2-3мин. 2-3мин. Перешагивать или перепрыгивать через длинную скакалку. Принимать участие в эстафетах.
95	Упражнение для укрепления свода стоп.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять ходьбу по ребристым дорожкам. Выполнять бег на скорость, метание мяча в горизонтальную цель, степ-тест. Танцевальные движения. Принимать участие в п/игре "Караси и щука"
96	Танцевальные движения. Акробатические упражнения.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять танцевальные движения. Выполнять лазание по гимнастической стенке, круговые движения прямых рук, махи прямых ног вперед, назад. Принимать участие в п/игре «Салки с ленточками».
97	Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки через длинную скакалку.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег на скорость, метание мяча в вертикальную цель. Перешагивать и прыгать через длинную скакалку. Принимать участие в п/игре «Догони свою пару» и эстафетах.
98	Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки через длинную скакалку.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег в медленном темпе 2-3мин., метание мяча в вертикальную цель, прыжки через длинную скакалку. Принимать участие в п/игре «Бездомный заяц»
99	Бросок набивного мяча на дальность. Челночный бег.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег в медленном темпе 2-3мин. Выполнять челночный бег 3 по 10 м., броски набивного мяча из-за головы двумя руками. Принимать участие в эстафетах.

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Подготовительный класс

№ п/п	Тема урока	Количес тво часов	Дата изучения
<b>Всего</b>			
1	Что такое физическая культура	1	
2	Современные физические упражнения	1	
3	Режим дня и правила его соблюдения	1	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	
23	Разучивание прыжков .	1	
24	Прыжки .	1	
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	
34	Имитационные упражнения техники передвижения на	1	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Что такое физическая культура	1	
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	
3	Правила Т.Б. на занятиях самбо. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.	1	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	
6	Группировки и перекаты назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1	
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	
9	Классификация падений самбиста и приемы самостраховки.	1	
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	
12	Конечное положение самостраховки на спину.	1	
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	
15	Самостраховка на спину перекатом из упора присев.	1	
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	
18	Самостраховка на спину перекатом из полуприседа.	1	

19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	
21	Конечное положение самостраховки на бок.	1	
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	
23	Разучивание прыжков в группировке	1	
24	Перекаты влево и вправо через лопатки.	1	
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	
27	Самостраховка на бок прекатом из седа, из упора присев.	1	
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	
30	Самостраховка на бок прекатом из полуприседа.	1	
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
33	Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1	
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	
36	Упражнения для вывода из равновесия.	1	
37	Чем отличается ходьба от бега	1	
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	
39	Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки.	1	

40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	
42	С захватом друг друга за кисти попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.	1	
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	

44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	
45	Стоя лицом к партнеру-толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг.	1	
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	
48	Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки.	1	
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	
50	Приземление после спрыгивания с горки матов/	1	
51	Упражнения: сгибание- разгибание рук в упоре лежа.	1	
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	
54	Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из О.С.	1	
55	Считалки для подвижных игр	1	
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	
57	Самостраховка через мост при падении на спину.	1	
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	
60	Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках.	1	

61	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	
63	Кувырок вперед через лопатки и приземлением на мост на лопатках.	1	
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	
66	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, тоже в движении, прыжком.	1	
67	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	

69	Передвижение вперед с выпадами в сторону.	1	
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	
71	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	
72	Имитация задней подножки в одну и в другую стороны.	1	
73	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	
74	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	
75	Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, тоже вперед.	1	
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	
78	Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях.	1	

79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	
81	Самостраховка на бок кувырком из положения стоя на колене.	1	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	
84	Самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь.	1	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	
87	Самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке.	1	

88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
90	Подвижные игры и игры задания. Основные способы тактической подготовки(сковывание, маневр ,маскировка).	1	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
93	Игры-задания: «Фехтование, Выталкивание в присяде».	1	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
96	Игры-задания: «Бой петухов, Вытолкни из круга».	1	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
-------	------------	------------------	---------------

		Всего	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	
2	Зарождение Олимпийских игр	1	
3	Правила Т.Б. на занятиях самбо. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.	1	
4	Физическое развитие	1	
5	Физические качества	1	
6	Группировки и перекаты назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1	
7	Быстрота как физическое качество	1	
8	Выносливость как физическое качество	1	
9	Классификация падений самбиста и приемы самостраховки.	1	
10	Развитие координации движений	1	
11	Развитие координации движений	1	
12	Конечное положение самостраховки на спину.	1	
13	Закаливание организма	1	
14	Утренняя зарядка	1	
15	Самостраховка на спину перекатом из упора присев.	1	
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	
17	Строевые упражнения и команды	1	
18	Самостраховка на спину перекатом из полуприседа.	1	

19	Прыжковые упражнения	1	
20	Прыжковые упражнения	1	
21	Конечное положение самостраховки на бок.	1	
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	
24	Перекаты влево и вправо через лопатки.	1	



25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	
27	Самостраховка на бок прекатом из седа, из упора присев.	1	
28	Танцевальные гимнастические движения	1	
29	Танцевальные гимнастические движения	1	
30	Самостраховка на бок перекатом из полуприседа.	1	
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	
32	Спуск с горы в основной стойке	1	
33	Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1	
34	Подъем лесенкой	1	
35	Подъем лесенкой	1	
36	Упражнения для выведения из равновесия.	1	
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	
38	Торможение лыжными палками	1	
39	Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки.	1	
40	Торможение падением на бок	1	
41	Торможение падением на бок	1	
42	С захватом друг друга за кисти попеременно тянуть за	1	

	руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.		
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	
45	Стоя лицом к партнеру-толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг.	1	
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
48	Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки.	1	
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической	1	

	скамейке		
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	
51	Упражнения: сгибание- разгибание рук в упоре лежа.	1	
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	
54	Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из О.С.	1	
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	
57	Самостраховка через мост при падении на спину.	1	
58	Игры с приемами баскетбола	1	
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
60	Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках.	1	
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	

63	Кувырок вперед через лопатки и приземлением на мост на лопатках.	1	
64	Прием «волна» в баскетболе	1	
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	
66	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, тоже в движении, прыжком.	1	
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	
69	Передвижение вперед с выпадами в сторону.	1	
70	Футбольный бильярд	1	
71	Бросок ногой	1	
72	Имитация задней подножки в одну и в другую стороны.	1	
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1	
75	Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, тоже вперед.	1	

76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
78	Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях.	1	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	
81	Самостраховка на бок кувырком из положения стоя на	1	

	колене.		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
84	Самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь.	1	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
87	Самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке.	1	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
90	Подвижные игры и игры задания. Основные способы тактической подготовки(сковывание, маневр ,маскировка).	1	

91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
93	Игры-задания: «Фехтование, Выталкивание в присяде».	1	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
96	Игры-задания: «Бой петухов, Вытолкни из круга».	1	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
99	Организация и проведение учебных схваток.	1	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	

1	История появления современного спорта	1	
2	Виды физических упражнений	1	
3	Правила Т.Б. на занятиях самбо. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.	1	
4	Дозировка физических нагрузок	1	
5	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	
6	Группировки и перекаты назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1	
7	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	
8	Строевые команды и упражнения	1	
9	Классификация падений самбиста и приемы самостраховки.	1	
10	Лазанье по канату	1	
11	Лазанье по канату	1	
12	Конечное положение самостраховки на спину.	1	
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	
14	Передвижения по гимнастической стенке	1	
15	Самостраховка на спину перекатом из упора присев.	1	
16	Прыжки через скакалку	1	
17	Прыжки через скакалку	1	
18	Самостраховка на спину перекатом из полуприседа.	1	

19	Ритмическая гимнастика	1	
20	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	
21	Конечное положение самостраховки на бок.	1	
22	Танцевальные упражнения из танца полька	1	
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	
24	Перекаты влево и вправо через лопатки.	1	
25	Прыжок в длину с разбега	1	

26	Броски набивного мяча	1	
27	Самостраховка на бок прекатом из седа, из упора присев.	1	
28	Челночный бег	1	
29	Челночный бег	1	
30	Самостраховка на бок перекатом из полуприседа.	1	
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	
32	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	
33	Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1	
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
36	Упражнения для выведения из равновесия.	1	
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	
39	Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки.	1	
40	Повороты на лыжах способом переступания	1	
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	

42	С захватом друг друга за кисти попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.	1	
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	
45	Стоя лицом к партнеру-толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг.	1	
46	Правила поведения в бассейне	1	
47	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	
48	Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки.	1	
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	

50	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	
51	Упражнения: сгибание- разгибание рук в упоре лежа.	1	
52	Упражнения в плавании кролем на груди	1	
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1	
54	Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из О.С.	1	
55	Упражнения в плавании брассом	1	
56	Упражнения в плавании дельфином	1	
57	Самостраховка через мост при падении на спину.	1	
58	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	

60	Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках.	1	
61	Спортивная игра баскетбол	1	
62	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	
63	Кувырок вперед через лопатки и приземлением на мост на лопатках.	1	
64	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	
66	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, тоже в движении, прыжком.	1	
67	Спортивная игра волейбол	1	
68	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
69	Передвижение вперед с выпадами в сторону.	1	
70	Спортивная игра футбол	1	
71	Спортивная игра футбол	1	
72	Имитация задней подножки в одну и в другую стороны.	1	
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	
74	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	

75	Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, тоже вперед.	1	
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
78	Приемы самостраховки: кувырок через плечо из	1	

	положения стоя на коленях.		
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
81	Самостраховка на бок кувырком из положения стоя на колене.	1	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
84	Самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь.	1	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
87	Самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке.	1	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
90	Подвижные игры и игры задания. Основные способы	1	



	тактической подготовки(сковывание, маневр ,маскировка).		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
93	Игры-задания: «Фехтование, Выталкивание в присяде».	1	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
96	Игры-задания: «Бой петухов, Вытолкни из круга».	1	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	
99	Организация и проведение учебных схваток.	1	
100	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча цель. (Подготовка к сдаче норм ГТО II ступени).	1	
101	Метание малого мяча на дальность. (Подготовка к сдаче норм ГТО II ступени). Беговые эстафеты.	1	
102	Контрольные тесты: бег 1000м, сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	

3	Самостоятельная физическая подготовка	1	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	
9	Закаливание организма	1	
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	
11	Акробатическая комбинация	1	
12	Акробатическая комбинация	1	
13	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
14	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	

16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	
17	Обучение опорному прыжку	1	
18	Обучение опорному прыжку	1	
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	

26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
29	Беговые упражнения	1	
30	Беговые упражнения	1	
31	Метание малого мяча на дальность	1	
32	Метание малого мяча на дальность	1	
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	

38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	

46	Подводящие упражнения	1	
47	Подводящие упражнения	1	
48	Подводящие упражнения	1	
49	Упражнения с плавательной доской	1	
50	Упражнения с плавательной доской	1	
51	Упражнения в скольжении на груди	1	
52	Упражнения в скольжении на груди	1	
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1	
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1	
55	Упражнения в плавании способом кроль	1	
56	Упражнения в плавании способом кроль	1	
57	Упражнения в плавании способом кроль	1	
58	Упражнения в плавании способом кроль	1	

59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
69	Упражнения из игры волейбол	1	
70	Упражнения из игры волейбол	1	
71	Упражнения из игры баскетбол	1	
72	Упражнения из игры баскетбол	1	

73	Упражнения из игры футбол	1	
74	Упражнения из игры футбол	1	
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	

89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	
	комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	

102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

## **МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.**

### **Спортивное оборудование:**

гимнастика с основами акробатики: маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мячи для художественной гимнастики, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, гантели; подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, ворота для мини футбола, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.