

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Дебёсская средняя общеобразовательная школа имени Л.В. Рыкова»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДСОШ имени
Л.В. Рыкова
_____/Опарина Г.А./
Приказ №213 от
«16» августа 2023 г.

**Адаптированная рабочая программа
начального общего образования
для обучающихся с нарушениями
опорно-двигательного аппарата (НОДА)
предмет «Физическая культура»**

Составитель: Юферева Н.А., учитель физической культуры, первая квалификационная категория;

Кокоулина Э.А., учитель физической культуры, первая квалификационная категория.

Наименование УМК : «Физическая культура 1-4 классы. Лях В.И.» -- М.: Просвещение, 2018.

Количество часов по учебному предмету за учебный год/ неделю - 66 часов в 1 классе, 68 часов во 2,3,4 классах при проведении 2 часов в неделю.

с. Дебесы
2023год

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.

1. 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 даёт 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).

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 преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

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

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

Специфическими коррекционно-развивающими задачами предмета являются:

- обеспечение регулярной двигательной активности адекватной состоянию здоровья и возможного уровня функциональной двигательной активности;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.
- коррекция с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА техники основных движений: ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- коррекция вторичных отклонений опорно-двигательного аппарата: нормализация тонуса мышц, устранение контрактур, увеличение мышечной силы.
- улучшение качества паттерна двигательных действий обучающегося с НОДА;
- совершенствование физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: элементарных форм скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

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

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

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

Приоритетным направлением в освоении предмета заключается в овладении обучающимися основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации; формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом; 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.

2. 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 степенями 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.

Первый класс

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
Легкая атлетика			
<u>Знания:</u>			
<ul style="list-style-type: none"> – Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития. – Доступные виды передвижения для обучающегося с НОДА: ходьба, бег, передвижение с помощью вспомогательных средств (в зависимости от тяжести двигательного дефекта обучающегося с НОДА). – Основные виды разминки. – Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке). – Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. – Место для занятий физическими упражнениями. – Виды передвижений. Их роль в жизни человека. 			
<i>Если погодные условия позволяют занятия проводятся на улице.</i>			
<p>Двигательная активность и ее влияние на здоровье.</p> <p>Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями на стадионе и в спортивном зале.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения стоя и в ходьбе.</p> <p>Махи руками, повороты, наклоны, выпады, приседания.</p> <p>Ходьба и бег в своем темпе с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения в доступном исходном положении: стоя у опоры, в коляске.</p> <p>Махи руками, повороты, наклоны, выпады с уменьшением амплитуды движений.</p> <p>Передвижение в доступном виде по стадиону, спортивному залу в своем темпе с учетом медицинских</p>	<p>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 обучающегося с</p>

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

<p>упражнения, доступные для обучающегося с НОДА</p>	<p>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;</p>	<p>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.</p>	<p>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>
--	---	---	--

	Упражнения для спины и брюшного пресса.		
<i>Дыхательная гимнастика</i> выполняется с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся	Упражнения выполняются самостоятельно, в игровой форме. Статические дыхательные упражнения: сдуть перышко, надуть пузырь. Динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох с движениями в плечевом поясе. Сочетание дыхания с общеразвивающими упражнениями, описанными выше (например, выдох при опускании ноги, вдох при ее поднимании и т.д.)	Статические дыхательные упражнения выполняются самостоятельно, динамические с ограничением амплитуды движений в суставах, общеразвивающие упражнения проводятся в модификации, описанной выше.	
<i>Глазодвигательная гимнастика</i>	Зрительная гимнастика на укрепление глазодвигательных мышц: «Горизонтали», «Вертикали», «Пострелять глазами», «Жмурки». Упражнения на улучшение и укрепление аккомодации: «Метка на стекле», «Большой палец», «Слежение» (упражнения выполняются с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся) Разученные общеразвивающие упражнения в соответствии с		

	медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА		
<i>Артикуляционная гимнастика</i>	<p>Упражнения артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и раскрытие 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</p>	<p>Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Ухо-нос», «Змейка», «Ладонь-локоть».</p> <p>Упражнения для нижних конечностей: «Катание мячей</p>	<p>Упражнения нейрогенной гимнастики выполняются из положения сидя</p> <p>Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей:</p>

	<p>нижних конечностей: «Канатоходец» «Перекрёстные шаги» «катание мячей стопами разноименно в различном направлении». Упражнения нейрогенной гимнастики могут выполняться из исходных положений стоя и сидя, а так же со сменой положений, в шеренге, в индивидуальной рассадке или в парах.</p>	<p>стопами разноименно в различном направлении». Упражнения нейрогенной гимнастики выполняются из положения сидя в парах или индивидуальной рассадке с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</p>	<p>«Ладушки», «Клювики», «Змейка», «Ладонь-локоть». Упражнения нейрогенной гимнастики для нижних конечностей можно заменить на пассивные с помощью тьютора с проговариванием выполняемого движения</p>
<p><i>Режим дня и физические упражнения</i></p>	<p>Комплексы упражнений, сочетающие в себе общеразвивающие, дыхательные и глазодвигательные упражнения с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся</p>		
	<p>Из исходного положения стоя упражнения для плечевого пояса (руки вверх, вперед, в стороны, круговые движения), наклоны, повороты, приседания, выпады</p>	<p>Из исходного положения сидя активные упражнения для плечевого пояса (руки вверх, вперед, в стороны, круговые движения), наклоны, повороты с допустимо комфортной</p>	<p>Из исходного положения сидя активно-пассивные и пассивные упражнения для плечевого пояса (руки вверх, вперед, в стороны, круговые движения), наклоны, повороты,</p>

	<p>вперед и в сторону, динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох; упражнения для глазодвигательных мышц («жмурки», «перестрелка глазами»)</p>	<p>амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</p> <p>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»)</p>	<p>поочередное разгибание и поднятие ног; статические дыхательные упражнения с акцентом на выдох. Упражнения для глазодвигательных мышц («жмурки», «перестрелка глазами»)</p>
<p>Физические упражнения как активный отдых. Усталость и ее оценка.</p>	<p>Из исходного положения сидя и лежа, упражнения на расслабления изометрического характера для мышц шеи, верхних и нижних конечностей.</p> <p>Сочетание общеразвивающих упражнений с упражнениями на расслабление дыхательными упражнениями (подобранные в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА).</p> <p>Игры на расслабление на основе нервно-мышечной релаксации</p>		

(«Поймай бабочку», «Мороженое», «Холодно - жарко»)		
<p>Формирование правильного положения тела Осанка - важный компонент здоровья.</p>	<p>Упражнения для формирования навыка правильной осанки в исходном положении сидя: сведение плеч, руки в стороны, наклоны, повороты. Упражнения в исходном положении лежа на животе: «Лодочка», «Рыбка», «Самолетик», «Крылышки», диагональные подъемы рук и ног, поочередные подъемы прямых ног Упражнения для стоп: сгибание /разгибание, катание массажного мяча стопами, удержание мяча стопами. Упражнение на статическое равновесие с удержанием правильного положения тела и головы. равновесие на</p>	<p>Упражнения выполняются с доступной амплитудой, возможно без движения с изометрическим напряжением мышц (попыткой выполнить движение). Положение правильной осанки, контроль головы в положениях сидя, стоя с помощью технических средств, вертикализатора. Пассивная укладка конечности в правильное физиологическое положение</p>

	каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны		
Гимнастика - как компонент самоорганизации	Строчные команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить», «Разойтись».		
	<p>Построение в шеренгу, и передвижение в колонне с заданным темпом, без ритмических характеристик. Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками, выпады, приседания, повороты и наклоны на каждый шаг.</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 характеристик, с увеличением дистанции между обучающимися с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Общеразвивающие упражнения не выполняются</p>	<p>Построение и передвижение в колонне с помощью тьютора. Доступные общеразвивающие упражнения движения: подъем плеч, сведение лопаток, наклоны головы с малой амплитудой с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Движения руками вперед, в стороны в своем темпе.</p>
Основные виды передвижения	Лазание по гимнастической	Доступные виды ползания, при не возможности выполнить движения, выполняется пассивная	

<u>Лазание, ползание, перелезание</u>	стенке, ползание на животе, по гимнастической скамейке, в коленно-кистевом положении, перелезание через мягкие модули	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 противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	группировка, покачивание в позе эмбриона вперед-назад и вправо-влево, повороты в обе стороны	покачивание в позе эмбриона вперед-назад и вправо-влево с помощью тьютора, полуповороты в обе стороны
Лыжная подготовка			
<p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. – Доставка лыж до места катания. – Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах. 			

<p>Знакомство с лыжной подготовкой. Физические упражнения на свежем воздухе зимой. Техника безопасности на лыжне</p>	<p>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.</p>	<p>Доступные простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: махи руками, наклоны, повороты, приседания с комфортной для обучающегося 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</p>	<p>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</p>
<p>Зимние подвижные игры</p>	<p>«Бег (передвижение) по следам» «Белые медведи» «Броски снежков» Взаимодействие со сверстниками организуется с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</p>	<p>Взаимодействие в подвижной игре осуществляется с помощью тьютора, поддержка оказывается в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА</p>	

Подвижные игры

Знания:

- Правила подвижных игр; правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.

Подвижная игра, ее влияние на укрепление здоровья	– Подвижные игры из исходного положения сидя «Совушка», «Светофор»	
	Подвижные игры с передвижением с предметами и без них «Мяч по кругу», «Запрещенное движение», «Ладушки»	Взаимодействие в подвижной игре и эстафетах осуществляется с помощью 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:

- Значение двигательных действий при передвижении в регулярной двигательной активности.
- Доступные виды передвижения для обучающегося с НОДА: ходьба, бег, передвижение с помощью вспомогательных средств (в зависимости от тяжести двигательного дефекта обучающегося с НОДА).
- Основные правила закаливания и безопасного поведения в местах занятий физическими

<p>упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).</p> <p>– Одежда для занятий физическими упражнениями на улице в весеннее и летнее время в зависимости от погодных условий.</p>			
<p>Физические упражнения и передвижение на свежем воздухе</p>	<p>Ходьба и бег в своем темпе. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе</p>	<p>Передвижение в доступном виде по стадиону, спортивному залу в своем темпе. Расстояние определяется индивидуально в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА</p> <p>Доступные общеразвивающие упражнения на свежем воздухе</p>	<p>Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание верхних и нижних конечностей, доступные повороты и наклоны головы и туловища с комфортной для обучающегося с НОДА амплитудой, Передвижение с одноклассниками при помощи тьютора.</p>

Второй класс

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
Легкая атлетика			
<u>Знания:</u>			
- Понятие «Здоровый образ жизни», его компоненты.			

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

Если погодные условия позволяют, то занятия проводятся на улице.

<p>Двигательные действия в легкой атлетике – жизненно важные навыки. Передвижение</p>	<p>Общеразвивающие упражнения стоя и в ходьбе. Махи руками, повороты, наклоны, выпады, приседания. Равномерный Ходьба и бег в своем темпе.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения в доступном исходном положении: стоя у опоры, в коляске. Махи руками, повороты, наклоны, выпады с уменьшением амплитуды движений. Доступный вид передвижения в зависимости от психофизических возможностей обучающегося с НОДА</p>	<p>Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание верхних и нижних конечностей, доступные повороты и наклоны головы и туловища с комфортной для обучающегося с НОДА амплитудой, Передвижение с одноклассниками при помощи тьютора.</p>
---	---	--	--

Броски малого мяча	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения сидя и лёжа.	
Прыжки	Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	Прыжки на месте у опоры толчком одной ногой, подъемы ног у опоры или сидя	Доступные пассивно-активные упражнения на свежем воздухе и в зале.

Основная гимнастика с элементами корригирующей

Знания:

- Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.
- Техника выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки;
- Физические упражнения как средство коррекции двигательных действий. Особенности их применения в зависимости от индивидуального психофизического состояния.
- Техника выполнения общеразвивающих гимнастических упражнений (с мячом, палкой, скакалкой) как жизненно важных навыков человека;
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале
- Комплекс ГТО – возможность проявить себя.
- Применение дыхательных упражнений, упражнений нейрогенной, глазодвигательной артикуляционной гимнастик в повседневной жизни.
- Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка. Упражнения на расслабление.
- Техника выполнения упражнений в динамических паузах.
- Формирование правильного положения тела – один из видов коррекции осанки и порочных положений.
- Развитие личных физических качеств (гибкости, силы, ловкости) как составляющая гармоничного развития.

– Техника выполнения подводящих упражнений.

<p>Основы гимнастики. Строевые команды и приемы</p>	<p>Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить», «Разойтись».</p>		
	<p>Построение в шеренгу, в две шеренги. Построение в одну, две колонну по 1 и передвижение в колонне с заданным темпом, без ритмических характеристик.</p>	<p>Построение, перестроение в шеренгу, и передвижение в колонне самостоятельно с помощью технических средств (инвалидной коляски, ходунков и т.д.) с заданным темпом, без ритмических характеристик, с увеличением дистанции между обучающимися Общеразвивающие упражнения не выполняются</p>	<p>Построение и передвижение с помощью тьютора. Доступные общеразвивающие упражнения движения: подъем плеч, сведение лопаток, наклоны головы с малой амплитудой. Движения руками вперед, в стороны в своем темпе.</p>
<p>Формирование правильного положения тела</p>	<p>Индивидуальные корригирующие упражнения для формирования осанки в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с</p>	<p>Индивидуальные корригирующие упражнения для формирования осанки из исходного положения лежа и сидя в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Принятие правильной осанки в сидя. Контроль осанки при передвижении с помощью технических средств. Вертикализация с помощью вспомогательных средств и тренажеров.</p>	

	НОДА. Принятие правильной осанки в ходьбе, стоя, сидя		
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	Упражнения на расслабление с потряхиванием конечностей. Упражнения на расслабление с постизометрической релаксацией для рук и плечевого пояса. Динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох. Диафрагмальное дыхание. Игры и упражнения для обучения ребенка расслаблению («Водопад света», «Рот на замок»)		

	Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой («Часики», «Согреем бабочку») (выполняются с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся)	
Упражнения на гибкость и увеличение амплитуды в суставах.	Упражнения на разгибание в плечевом, локтевом суставах с самопомощью с максимальной амплитудой	
	Сед ноги врозь наклоны вперед и в сторону.	Пассивные упражнения на растягивание изолированно в каждом отдельном суставах нижних конечностей с помощью 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»)	
<i>Прикладные упражнения</i> Лазание, ползание, перелезание	Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, по гимнастической скамейке, в колено-кистевом положении,	Доступные виды ползания, при не возможности выполнить движения, выполняется пассивная отработка соответствующего двигательного действия (например, сгибание-разгибание ноги, вынос руки), постановка с помощью специальных ортопедических средств в колено-кистевое положение. Пассивно-активные упражнения с выносом руки/ноги при

	перелезание через мягкие модули.	выполнении имитации ползания.	
<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	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, 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	
Подвижные игры			
<u>Знания:</u> <ul style="list-style-type: none"> – Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; правила подвижных игр; – Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре; – Техника преодоления небольших препятствий при передвижении. 			
Подвижная игра, ее влияние на	– Подвижны игры без перемещения («Береги руки», «Волшебное слово», «Земля, вода, воздух»)		

укрепление здоровья	Подвижные игры с перемещением («Краски», «Золотые ворота», «Зеваки»)		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			
<u>Знания:</u>			
<ul style="list-style-type: none"> – Значение двигательных действий при передвижении в регулярной двигательной активности. – Доступные виды передвижения для обучающегося с НОДА: ходьба, бег, передвижение с помощью вспомогательных средств (в зависимости от тяжести двигательного дефекта обучающегося с НОДА). – Основные правила закаливания и безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке). – Одежда для занятий физическими упражнениями на улице в весеннее и летнее время в зависимости от погодных условий. 			
Физические упражнения и передвижение на свежем воздухе	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения сидя, сидя в инвалидной коляске и лёжа.	

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

Третий класс

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
Легкая атлетика			
<p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Взаимосвязь физического здоровья с двигательной активностью; – Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой; – Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья. – Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, бег на колясках, метание, прыжки) – Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке). – Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице. 			

- Правила использования дополнительных вспомогательных средств на занятиях лёгкой атлетикой.
- Противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями.

Если погодные условия позволяют занятия проводятся на улице.

<p>Легкая атлетика как вид спорта.</p>	<p>Равномерная ходьба и бег в своем темпе. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Беговые упражнения: челночный бег, с не большим ускорением и торможением в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Старт по команде. Финиширование. Дистанция передвижения 30 м.</p>	<p>Равномерное передвижение с помощью вспомогательных средств в своем темпе. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Передвижение с обходом фишек в своем темпе доступным способом, не большое ускорение и торможение при передвижении по прямой по команде. Старт по команде. Финиширование. Длина дистанции в зависимости от психофизических возможностей обучающегося с НОДА.</p>	<p>Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание верхних и нижних конечностей, доступные повороты и наклоны головы и туловища с комфортной для обучающегося с НОДА амплитудой,</p>
--	--	--	---

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

	<p>в две, стоя на месте и в движении. Повороты в разные стороны. Упражнения в ходьбе.</p>	<p>движении самостоятельно с помощью технических средств (инвалидной коляски, ходунков и т.д.) с заданным темпом, без ритмических характеристик, с увеличением дистанции между обучающимися Повороты в разные стороны.</p>	<p>упражнения движения: подъем плеч, сведение лопаток, наклоны головы с малой амплитудой. Движения руками вперед, в стороны в своем темпе.</p>
<p>Прикладные упражнения</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	
<p>Упражнения с предметами</p>	<p>Прыжки на скакалке с изменяющейся скоростью вращения. Упражнения с</p>	<p>Упражнения с палкой, ленточным эспандером, мячом из исходного положения сидя</p>	<p>Упражнения с палкой, мячом из исходного положения сидя.</p>

	палкой, ленточным эспандером, мячом.		
Корректирующие 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.</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>		
Упражнения для разных частей тела на укрепление мышц	<p>Упражнения для мышц спины («лодочка», «рыбка», «самолетик»).</p> <p>Упражнения для брюшного пресса «книжка»,</p> <p>Подъемы согнутых и прямых ног из положения лежа на спине, на боку.</p>	<p>Упражнения для мышц спины («лодочка», «рыбка», «самолетик»).</p> <p>Упражнения для брюшного пресса без подъема нижних конечностей.</p> <p>Пассивно-активные упражнения для нижних конечностей с использованием дополнительных вспомогательных средств.</p>	<p>Укладки конечностей для устранения порочного положения, пассивно-активные, пассивные упражнения для верхних и нижних конечностей.</p> <p>Сгибание головы лежа на животе, разгибание головы лежа на спине.</p>
Нейрогенная гимнастика	Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные		

	рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».		
Глазодвигательная и артикуляционная гимнастика	<p>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».</p> <p>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».</p> <p>Упражнения для укрепления мышц языка и губ.</p> <p>Звуковая гимнастика</p>		
Элементы ритмической гимнастики	<p>Стилизованные наклоны и повороты с изменением положения рук стоя на месте.</p> <p>Упражнения в танцах галоп и полька</p>	<p>Стилизованные наклоны и повороты с изменением положения рук сидя</p>	<p>Стилизованные наклоны и повороты туловища/головы с изменением положения рук сидя с доступной амплитудой</p>
Лыжная подготовка			
<p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне. – Правила и техника безопасности на лыжне. – Техника лыжных ходов (одновременный двушажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом) 			

<p>Лыжный спорт. Отличие лыжного спорта от катания на лыжах</p>	<p>Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.</p>	<p>Скольжение по лыжне с помощью вспомогательных средств или тьютора. Повороты на лыжах на месте. Торможение падением.</p>	<p>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</p>
<p>Плавание</p> <p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. – Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде. – Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. 			
<p>Плавание как вид спорта. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>

			<p>вспомогательных элементах) Опускание лица в воду, подныривание. Движения руками в кроле на груди, на спине, брассом проплывание отрезков без движений ногами, с надувными вспомогательными элементами, с помощью тьютора</p>
Игры в воде с применением вспомогательного оборудования (плавательными досками, нудлами)	Игры с плавательными досками «Гонка катеров», «Бой на воде», «Невод»	Взаимодействие в игре осуществляется с помощью тьютора, на обучающихся обязательно наличие надувных вспомогательных элементов	
Подвижные игры			
<p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Правила подвижных игр; – Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных. – Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол. – Бочча. Цель игры. Инвентарь. Техника выкидывания шара в бочча. 			
Отличительные характеристики подвижных и спортивных игр	– Элементы игры в бочча. Выкидывание шара с разных позиций.		
	Баскетбол: отбивание баскетбольного мяча (элементы дриблинга), прием и передача баскетбольного мяча снизу на месте. Пионербол: прием и	Баскетбол: отбивание баскетбольного мяча (элементы дриблинга), прием и передача баскетбольного мяча снизу на месте. Пионербол: прием и	Элементы игры в бочча

	передача мяча на месте и через сетку. Футбол: ведение мяча по прямой, удар по неподвижному мячу.	передача мяча на месте и через сетку. Элементы выполняются из исходного положения сидя на стуле или в коляске.	
	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			
<u>Знания:</u>			
<ul style="list-style-type: none"> – Значение двигательных действий при передвижении в регулярной двигательной активности. – Доступные виды передвижения для обучающегося с НОДА: ходьба, бег, передвижение с помощью вспомогательных средств (в зависимости от тяжести двигательного дефекта обучающегося с НОДА). – Основные правила закаливания и безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке). – Одежда для занятий физическими упражнениями на улице в весеннее и летнее время в зависимости от погодных условий. – Тестирование физических качеств в условиях ГТО. 			
Физические упражнения и передвижение на	Броски набивного мяча из положения стоя, сидя.	Броски набивного мяча из положения сидя от груди.	

свежем воздухе	Ходьба и бег в своем темпе.	Передвижение в доступном виде по стадиону, спортивному залу в своем темпе.	Передвижение с одноклассниками при помощи тьютора.
----------------	-----------------------------	--	--

Четвертый класс

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

Легкая атлетика как вид спорта	Высокий старт с последующим ускорением. Беговые упражнения: челночный бег, с небольшим ускорением и торможением.	Старт с последующим не большим ускорением (дифференцированно от психофизических особенностей и медицинский противопоказаний) Равномерное передвижение с помощью вспомогательных средств в своем темпе. Ускорение и торможение при передвижении по прямой по команде.	Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание верхних и нижних конечностей, доступные повороты и наклоны головы и туловища с комфортной для обучающегося с НОДА амплитудой,
Броски мяча	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя. Броски набивного мяча от груди стоя и сидя	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения сидя. Броски набивного мяча от груди сидя.	
Прыжки	Прыжки в длину и в высоту с места	Прыжки на месте у опоры толчком одной ногой, подъемы ног у опоры или сидя	Доступные пассивно-активные упражнения на свежем воздухе и в зале.
Основная гимнастика с элементами корригирующей			
<u>Знания:</u> – Роль адаптивной физической культуры в развитии универсальных бытовых навыках, в			

общей культуре человека;

- История развития адаптивной физической культуры;
- Техника корригирующих упражнений, подобранных индивидуально в зависимости от психофизических особенностей обучающихся с НОДА;
- Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах;
- Противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями;
- Основные строевые команды и приемы;
- Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой.

Строевые упражнения	Повороты в разные стороны стоя на месте и в ходьбе. Упражнения в ходьбе. Строевые упражнения в движении с противоходом, перестроение из колонны по одному в две, стоя на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две.	Повороты в разные стороны. Строевые упражнения в движении с противоходом, перестроение из колонны по одному в две, стоя на месте и в движении самостоятельно с помощью технических средств (инвалидной коляски, ходунков и т.д.) с заданным темпом, без ритмических характеристик, с увеличением дистанции между обучающимися	Построение и передвижение в колонне с помощью тьютора. Доступные общеразвивающие упражнения движения: подъем плеч, сведение лопаток, наклоны головы с малой амплитудой. Движения руками вперед, в стороны в своем темпе.
---------------------	---	---	--

<p>Упражнения на развитие силы отдельных мышечных групп</p>	<p>Для развития силы паретичных конечностей: упражнения с дополнительным реабилитационным оборудованием (каталки, подвесы, тренажеры, механоаппараты). Для развития силы «здоровых» мышечных групп: упражнения с мешочками с песком, легкими гантелями, набивным мячом.</p>		
<p>Упражнения на развитие ловкости</p>	<p>Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Приседание на двух ногах Поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения для верхних и нижних конечностей с ленточным эспандером.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с бедер (колен) Упражнения для мышц спины («лодочка», «рыбка», «самолетик»). Поднимание туловища из положения лежа на спине Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках. Упражнения для верхних с ленточным эспандером.</p>	<p>Сгибание головы лежа на животе, разгибание головы лежа на спине. Пассивно-активные упражнения с дополнительным реабилитационным оборудованием.</p>
<p>Упражнения на гибкость</p>	<p>Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами. Наклоны в бок в медленном темпе с максимальной амплитудой, широкий сед. Выкрут в плечевых суставах</p>		
<p>Корректирующие</p>	<p>Подбираются индивидуально в зависимости от психофизических</p>		

упражнения	<p>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	<p>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».</p> <p>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».</p> <p>Упражнения для укрепления мышц языка и губ.</p> <p>Упражнений для различных групп звуков: р, л, шипящих (Все упражнения подбираются и выполняются с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся.)</p>		
<p><u>Элементы ритмической гимнастики</u></p>	<p>Стилизованные наклоны и повороты с изменением положения рук стоя на месте.</p> <p>Упражнения в танцах галоп и полька</p>	<p>Стилизованные наклоны и повороты с изменением положения рук сидя</p>	<p>Стилизованные наклоны и повороты туловища/головы с изменением положения рук сидя с комфортной для обучающегося с НОДА амплитудой,</p>

Лыжная подготовка

Знания:

- Оказание первой помощи при занятиях на лыжах. Признаки охлаждения и обморожения.
- Техника лыжных ходов (попеременный двухшажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом)

<p>Лыжный спорт. Отличие лыжного спорта от катания на лыжах</p>	<p>Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.</p>	<p>Скольжение по лыжне с помощью вспомогательных средств или тьютора. Повороты на лыжах на месте. Торможение падением.</p>	<p>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</p>
---	---	--	---

Плавание

Знания:

- Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.
- Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде.
- Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.

<p>Плавание как вид спорта. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.</p>	<p>Учебные прыжки в воду. Проплывание любым способом техники (кроль, брасс на выбор)</p>	<p>Движения руками в кроле на груди, на спине, брасе, проплывание отрезков без движений ногами. Движение ногами в кроле, у бортика,</p>	<p>Движения руками в кроле на груди, на спине, брасом проплывание отрезков без движений ногами, с надувными вспомогательными</p>
---	--	---	--

		держась за доску с проплыванием с надувными вспомогательными элементами, с помощью тьютора	элементами, с помощью тьютора. Дыхательные упражнения в воде, упражнения «Поплавок, «Стрела», скольжение в воде свободным стилем (выполняются с помощью тьютора и надувных вспомогательных элементах)
Подвижные игры			
<u>Знания:</u>			
<ul style="list-style-type: none"> – Техника безопасности в спортивной игре. Взаимодействие в спортивной игре. – Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи – Правила игры в бочча, баскетбол, пионербол, футбол. 			
Отличительные характеристики подвижных и спортивных игр	– Игры в бочча, индивидуальная, в парах, удержание, выброс шара, стратегия в игре.		
	Баскетбол: отбивание баскетбольного мяча (элементы дриблига), прием и передача баскетбольного мяча снизу на месте. Пионербол: прием и передача мяча на месте и через сетку. Футбол: ведение мяча по прямой, удар по неподвижному мячу.	Баскетбол: отбивание баскетбольного мяча (элементы дриблига), прием и передача баскетбольного мяча снизу на месте. Пионербол: прием и передача мяча на месте и через сетку. Элементы выполняются из исходного положения сидя на стуле или в коляске.	Элементы игры в бочча

Легкая атлетика			
<u>Знания:</u>			
– Возможные причины травматизма при занятиях физическими упражнениями на свежем воздухе. Оказание первой помощи.			
– Метание как жизненно важный навык. Тестирование в условиях ГТО.			
Метание	Метание теннисного мяча на дальность, в цель. Бросок теннисного мяча в корзину на полу из положения сидя и стоя	Метание теннисного мяча на дальность, в цель. Бросок теннисного мяча в корзину на полу из положения сидя	
Передвижение по пересеченной местности	Равномерные бег и ходьба	Передвижение в доступном виде по стадиону	Пассивно-активные упражнения с помощью тьютора на свежем воздухе

3. 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, утренняя зарядка, паузы двигательной разгрузки, ортопедический режим, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- формирование умений применения физических упражнений направленных развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); коррекции недостатков двигательного и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; личностное развитие обучающихся.

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

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

Планируемые предметные результаты по годам обучения

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 физической культуры

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 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 (сухое плавание).

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 (бочка, легкая атлетика).

Коррекционно-развивающая деятельность:

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

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

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

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

осваивать умения в подборе физических упражнений для развития двигательных навыков необходимых в быту (самостоятельное передвижение, навыки по подбору физических 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 закаливающих процедур, применения физических упражнений;

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

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (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 (сухое плавание);

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)

4. 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.

Разделы-модули	Классы			
	1	2	3	4
Знания	3	2	3	2
Легкая атлетика	19	22	21	22
Гимнастика с элементами корригирующей	10	10	12	12
Плавание	-	-	2	2
Лыжная подготовка	12	12	12	12
Подвижные игры	22	22	18	18
Всего	66	68	68	68

5. Календарно-тематическое планирование

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Коррекционная работа
		Всего	
Знания о физической культуре			
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	<p>знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);</p>
2	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения.	1	<p>знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни;</p>
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	<p>понимать и раскрывать значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития;</p> <p>знать основные виды разминки.</p> <p>Оценивать самочувствие по накоплению усталости во время и в конце проведения занятия.</p>
Легкая атлетика			
4	Правила поведения на уроках физической культуры. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	<p>- осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические.</p>
5	Личная гигиена и гигиенические	1	<p>- осваивать и демонстрировать</p>

	процедуры. Чем отличается ходьба от бега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры		упражнения с дыханием. - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя)
6	Осанка человека. Упражнения для осанки. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	- осваивать виды общеразвивающих упражнений и упражнений на расслабление, дыхательные упражнения: статические и динамические; Осваивать упражнения пауз двигательной разгрузки.
7	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	-
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Разучивание фазы приземления из прыжка. Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Подвижные игры.	1	
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Разучивание одновременного отталкивания двумя	1	

	ногами. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Подвижные игры		
10	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	
13	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
Подвижные игры			
14	Правила поведения на уроках подвижных игр.	1	- осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики.
15	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Обучение способам организации игровых площадок	1	

16	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Считалки для подвижных игр	1	<p>- Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление)</p> <p>- осваивать простое манипулирование основными видами необходимых технических средств для выполнения двигательных действий;</p> <p>- Осваивать упражнения пауз двигательной разгрузки.</p>
17	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	
18	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	
19	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	
20	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	
21	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	
22	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	
23	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Считалки для подвижных игр	1	
24	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
Гимнастика с элементами акробатики			
25	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Учимся гимнастическим упражнениям	1	осваивать упражнения простых пальчиковых игр - манипуляций, артикуляционной гимнастики, упражнений нейрогенной гимнастики без предметов.
26	Исходные положения в физических упражнениях. Строевые упражнения и	1	- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и

	организующие команды на уроках физической культуры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		стоя). - осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол). - осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений в зависимости от психофизического состояния (совершенствовать движения головой, конечностями, навыки передвижения).
27	Способы построения и повороты стоя на месте. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	- осваивать доступные корректирующие упражнения в пораженных частях тела, увеличивающие амплитуду движений в суставах;
28	Акробатические упражнения, основные техники	1	- демонстрировать технику упражнений глазодвигательной и артикуляционной гимнастики.
29	Гимнастические упражнения с мячом. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	- Осваивать упражнения пауз двигательной разгрузки.
30	Гимнастические упражнения со скакалкой. Разучивание прыжков в группировке.	1	
31	Гимнастические упражнения в прыжках. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Приземление после спрыгивания с горки матов	1	
32	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные	1	

	игры		
33	Подъем ног из положения лежа на животе	1	
34	Сгибание рук в положении упор лежа. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
Лыжная подготовка			
35	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	<ul style="list-style-type: none"> - осваивать упражнения логоритмики, различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное). - Осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения. - осваивать и демонстрировать упражнения всогласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии. <p style="text-align: center;">Осваивать упражнения пауз двигательной разгрузки.</p>
36	Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах	1	
37	Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах	1	
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
41	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	
43	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим	1	

	шагом. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации		
44	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	
45	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	
Подвижные игры			
47	Правила поведения на уроках подвижных игр.	1	<ul style="list-style-type: none"> - осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики. - Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление) - осваивать простое манипулирование основными видами необходимых технических средств для выполнения двигательных действий; Осваивать упражнения пауз двигательной разгрузки.
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Обучение способам организации игровых площадок	1	
49	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Считалки для подвижных игр	1	
50	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	
51	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	
52	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	
53	Разучивание подвижной игры «Кто	1	

	больше соберет яблок»		
54	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	
55	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	
56	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Считалки для подвижных игр	1	
57	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
Легкая атлетика			
58	Правила поведения на уроках физической культуры. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	<ul style="list-style-type: none"> - осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические. - осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием. - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя). - осваивать виды общеразвивающих упражнений и упражнений на расслабление, дыхательные упражнения: статические и динамические; <p style="text-align: center;">Осваивать упражнения пауз двигательной разгрузки.</p>
59	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Чем отличается ходьба от бега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	
60	Осанка человека. Упражнения для осанки. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	
61	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью Освоение правил	1	

	и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Разучивание фазы приземления из прыжка. Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Подвижные игры	1	
63	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Подвижные игры	1	
64	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1	

	теннисного мяча в цель. Подвижные игры		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Коррекционная работа
Знания о физической культуре			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1	<p>характеризовать понятие «Здоровый образ жизни», называть его структурные компоненты;</p> <p>излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов в соответствии со своими психофизическими способностями;</p> <p>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);</p> <p>понимать и раскрывать правила поведения на воде;</p> <p>технику безопасности при занятиях физическими упражнениями в зале и на стадионе.</p> <p>описывать технику</p>
2	Физическое развитие. Дневник наблюдений по физической культуре	1	<p>характеризовать понятие «Здоровый образ жизни», называть его структурные компоненты;</p> <p>излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов в соответствии со своими психофизическими способностями;</p> <p>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);</p> <p>понимать и раскрывать правила поведения на воде;</p> <p>технику безопасности при занятиях физическими упражнениями в зале и на стадионе.</p> <p>описывать технику</p>

			<p>выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки;</p> <p>описывать технику основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека;</p> <p>формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн;</p> <p>гигиенические правила при выполнении физических упражнений;</p> <p>знать механизмы компенсации нарушенных двигательных функций.</p> <p>знать доступные для выполнения физические упражнения в соответствии со своими психофизическими особенностями;</p>
Легкая атлетика, футбол.			
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	<p>- осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические.</p> <p>- осваивать и демонстрировать</p>
4	Бег с поворотами и изменением направлений.	1	
5	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжковые упражнения.	1	
6	Броски мяча в неподвижную мишень	1	
7	Сложно координированные прыжковые упражнения. Сложно	1	

	координированные беговые упражнения		<p>упражнения с дыханием.</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя). - осваивать простое манипулирование основными видами необходимых технических средств для выполнения двигательных действий; - осваивать различные виды дыхательных упражнений: с акцентом на вдох, на выдох, верхнее, среднее, нижнее, полное дыхание, диафрагмальное дыхание. - подбирать и демонстрировать упражнения пауз двигательной разгрузки. - Осваивать умения по соблюдению ортопедического режима.
8	Игры с приемами футбола: метко в цель. Футбольный бильярд. Бросок ногой.	1	
9	Гонка мячей и слалом с мячом. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	
Подвижные игры с элементами баскетбола.			
12	Правила поведения на уроках подвижных и спортивных игр.	1	<p>осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной</p>
13	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	
14	Игры с приемами баскетбола	1	
15	Игры с приемами баскетбола	1	
16	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	

17	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	гимнастики. - Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление) - подбирать и демонстрировать упражнения пауз двигательной разгрузки. - Осваивать умения по соблюдению ортопедического режима.
18	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	
19	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	
20	Прием «волна» в баскетболе	1	
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
22	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	
Гимнастика с элементами акробатики			
23	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	- осваивать упражнения простых пальчиковых игр - манипуляций, артикуляционной гимнастики, упражнений нейрогенной гимнастики без предметов. - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя). - осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол). подбирать и
24	Строевые упражнения и команды.	1	
25	Физические качества (Сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений)	1	
26	Утренняя зарядка Составление комплекса утренней зарядки	1	
27	Гимнастическая разминка. Ходьба на гимнастической скамейке. Подвижные игры на развитие равновесия	1	
28	Упражнения с гимнастической скакалкой. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1	
30	Танцевальные гимнастические движения. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1	

31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. –девочки. Эстафеты.	1	демонстрировать простые доступные корригирующие упражнения в пораженных частях тела, увеличивающие амплитуду движений в суставах; - 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.
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
Лыжная подготовка			
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Закаливание организма	1	- осваивать упражнения логоритмики, различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное). - Осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения. - осваивать и демонстрировать упражнения всогласованности
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	
35	Спуск с горы в основной стойке	1	
36	Спуск с горы в основной стойке	1	
37	Подъем лесенкой	1	
38	Подъем лесенкой	1	
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1	
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1	
41	Торможение лыжными палками	1	

42	Торможение лыжными палками	1	<p>движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии.</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать различные виды дыхательных упражнений: с акцентом на вдох, на выдох, верхнее, среднее, нижнее, полное дыхание, диафрагмальное дыхание. - подбирать и демонстрировать упражнения пауз двигательной разгрузки. - Осваивать умения по соблюдению ортопедического режима.
43	Торможение падением на бок	1	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
Подвижные игры с элементами спортивных игр			
45	Правила поведения на уроках подвижных и спортивных игр.	1	<p>осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление)
46	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	
47	Игры с приемами баскетбола	1	
48	Игры с приемами баскетбола	1	
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
50	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
51	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	
52	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	
53	Прием «волна» в баскетболе	1	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	

55	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	
Легкая атлетика			
56	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	<ul style="list-style-type: none"> - осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические. - осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием. - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя). - осваивать различные виды дыхательных упражнений: с акцентом на вдох, на выдох, верхнее, среднее, нижнее, полное дыхание, диафрагмальное дыхание. - подбирать и демонстрировать упражнения пауз двигательной разгрузки. - Осваивать умения по соблюдению ортопедического режима.
57	Бег с поворотами и изменением направлений.	1	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Контрольная работа. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
59	Броски мяча в неподвижную мишень	1	
60	Сложно координированные прыжковые упражнения. Сложно координированные беговые упражнения	1	
61	Игры с приемами футбола: метко в цель. Футбольный бильярд. Бросок ногой.	1	
62	Гонка мячей и слалом с мячом. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	

	ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.		
68	Праздник Сдачи ГТО.	1	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Коррекционная работа
1	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1	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;
2	Виды физических упражнений. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	понимать значение адаптивной физической культуры для успешной учебы и социализации
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок	1	представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц; формулировать отличие

			<p>задач адаптивной физической культуры от задач спорта;</p> <p>описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;</p> <p>формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;</p> <p>различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;</p> <p>различать упражнения на развитие мелкой моторики и основных движений, доступных для обучающегося с НОДА в зависимости от его психофизических способностей;</p> <p>объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;</p> <p>выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.</p> <p>знать противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями;</p> <p>знать механизмы компенсации нарушенных двигательных функций.</p>
--	--	--	--

			знать основные виды корректирующих упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями;
Легкая атлетика			
4	Правила ТБ на уроках. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	<ul style="list-style-type: none"> - осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические. - осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием. - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя). - подбирать и демонстрировать комплексы упражнений, направленные на повышение функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой системы; - демонстрировать умения по соблюдению ортопедического режима. - моделировать упражнения пауз двигательной разгрузки.
5	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег	1	
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег	1	
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег	1	
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча	1	

	весом 150г. Подвижные игры		
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
12	Прыжок в длину с разбега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	
13	Спортивная игра футбол Подвижные игры с приемами футбола. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
14	Прыжок в длину с разбега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
Подвижные игры с элементами баскетбола			
15	Правила техники безопасности на уроках.	1	осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики. - Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление)
16	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	
17	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	
18	Спортивная игра баскетбол	1	
19	Спортивная игра баскетбол	1	
20	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	
21	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	

22	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	осваивать умения в подборе физических упражнений для развития двигательных навыков необходимых в быту (самостоятельное передвижение, навыки по подбору физических упражнениях по развитию мелкой моторики, позволяющие себя самостоятельно обслужить);
23	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	
Гимнастика			
24	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	1	<ul style="list-style-type: none"> - осваивать упражнения простых пальчиковых игр - манипуляций, артикуляционной гимнастики, упражнений нейрогенной гимнастики без предметов - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя). - осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол). - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).
25	Строевые команды и упражнения	1	
26	Строевые команды и упражнения	1	
27	Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	
28	Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	
29	Передвижения по гимнастической скамейке	1	
30	Передвижения по гимнастической скамейке	1	
31	Ритмическая гимнастика. 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	
32	Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча.	1	
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа	1	

	на спине. Подвижные игры		направленные на расслабление мышц, увеличение подвижности в суставах, силы мышц в отдельных мышечных группах, нейрогенной гимнастики - демонстрировать умения по соблюдению ортопедического режима. - моделировать упражнения пауз двигательной разгрузки.
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
Лыжная подготовка			
36	Техника безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	- осваивать упражнения логоритмики, различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное). - Осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения. - осваивать и демонстрировать упражнения всогласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии. - подбирать и демонстрировать комплексы упражнений, направленные на повышение функциональных
37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
38	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
39	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	
40	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	
41	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	
42	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	
45	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	

46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой системы; демонстрировать умения по соблюдению ортопедического режима. - моделировать упражнения пауз двигательной разгрузки.
47	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	
Подвижные игры с элементами волейбола			
48	Правила поведения на уроках.	1	- осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики. - Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление) - осваивать умения в подборе физических упражнений для развития двигательных навыков необходимых в быту (самостоятельное передвижение, навыки по подбору физических упражнениях по развитию мелкой моторики, позволяющие себя самостоятельно обслужить).
49	Спортивная игра волейбол	1	
50	Спортивная игра волейбол	1	
51	Спортивная игра волейбол	1	
52	Спортивная игра волейбол	1	
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
55	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
56	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
Легкая атлетика			

57	Правила ТБ на уроках. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	<ul style="list-style-type: none"> - осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические. - осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием. - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя). - подбирать и демонстрировать комплексы упражнений, направленные на повышение функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой системы; - демонстрировать умения по соблюдению ортопедического режима. - моделировать упражнения пауз двигательной разгрузки.
58	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Контрольная работа. Бег на 30м. Эстафеты	1	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег	1	
60	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег	1	
61	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег	1	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Прыжок в длину с разбега Освоение правил и техники выполнения норматива	1	

	комплекса ГТО.		
65	Спортивная игра футбол Подвижные игры с приемами футбола. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
66	Прыжок в длину с разбега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	
67	Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений. Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие. (сухое плавание)	1	
68	Упражнения сухого плавания в плавании кролем на груди, брассом, дельфином.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока		
		Всего	Коррекционная работа
Знания о физической культуре			
1	Из истории развития физической культуры в России Из истории развития национальных видов спорта	1	<p>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;</p> <p>называть направления физической культуры, адаптивной физической культуры в классификации физических упражнений;</p> <p>понимать и характеризовать роль адаптивной физической культуры в развитии универсальных бытовых навыков, необходимых для социализации и интеграции в общество.</p> <p>знать основные строевые команды;</p> <p>определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;</p> <p>знать основы оказания первой помощи при травмах на занятиях физическими упражнениями;</p> <p>определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;</p> <p>различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость),</p>
2	Самостоятельная физическая подготовка	1	

			<p>направленности (оздоровительные, спортивные, корректирующие (лечебные));</p> <p>Перечислять и уметь тестировать показатели, характеризующие свое физическое состояние (частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений, гибкость, ловкость, сила);</p>
Легкая атлетика			
3	<p>Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.</p> <p>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</p> <p>Беговые упражнения</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> - осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические. - осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием. - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя). - осваивать и демонстрировать упражнения в коррекции основных движений (пространственных, временных, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании).
4	<p>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Бег на 30м. Эстафеты</p>	1	
5	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Челночный бег 3*10м. Эстафеты</p>	1	
6	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Челночный бег 3*10м. Эстафеты</p>	1	
7	<p>Оказание первой помощи на занятиях физической культуры</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p> <p>Метание малого мяча на дальность</p>	1	
8	<p>Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p>	1	

	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры		
9	Закаливание организма Метание мяча весом 150г. Подвижные игры Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
10	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
12	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
Подвижные игры с элементами баскетбола			
13	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	- осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики. - Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление) 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-
14	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	
15	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	
16	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	
17	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
18	Упражнения из игры баскетбол	1	
19	Упражнения из игры баскетбол	1	
20	Упражнения из игры баскетбол	1	
21	Упражнения из игры баскетбол	1	

			сосудистой системы.
Гимнастика			
22	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	<ul style="list-style-type: none"> - осваивать упражнения простых пальчиковых игр манипуляций, артикуляционной гимнастики, упражнений нейрогенной гимнастики без предметов - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя). - осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол). - осваивать упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка). - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч). 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)
23	Акробатическая комбинация	1	
24	Акробатическая комбинация	1	
25	Акробатическая комбинация	1	
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
27	Упражнения на гимнастической перекладине 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	
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка» Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
30	Обучение опорному прыжку. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
31	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
32	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом	1	

	напрыгивания		
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
Лыжная подготовка			
34	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	<ul style="list-style-type: none"> - осваивать упражнения логоритмики, различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное). - Осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения. - осваивать и демонстрировать упражнения всогласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии. - моделировать комплексы упражнений направленные на повышение функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой системы;
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 с небольшого склона	1	
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
39	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	

45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
Подвижные игры с элементами волейбола			
46	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	<ul style="list-style-type: none"> - осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики. - Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление) осваивать умения использования различных вспомогательных технических средств для компенсации двигательных нарушений, в зависимости от своих психофизических особенностей. - подбирать и демонстрировать упражнения для развития двигательных навыков необходимых в быту (самостоятельное передвижение, навыки по подбору физических упражнениях по развитию мелкой моторики, позволяющие себя самостоятельно обслужить).
47	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	
48	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	
49	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	
50	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
51	Упражнения из игры волейбол	1	
52	Упражнения из игры волейбол	1	
53	Упражнения из игры волейбол	1	
54	Упражнения из игры волейбол	1	
Легкая атлетика			
55	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма Беговые упражнения	1	<ul style="list-style-type: none"> - осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические. - осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием. - осваивать упражнения для коррекции и
56	Оценка годовой динамики показателей физического развития и	1	

	физической подготовленности. Контрольная работа. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя). - осваивать и демонстрировать упражнения в коррекции основных движений (пространственных, временных, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании) - моделировать комплексы упражнений направленные на повышение функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой системы;
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
59	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Метание малого мяча на дальность	1	
60	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
61	Закаливание организма Метание мяча весом 150г. Подвижные игры Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
62	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
64	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
65	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного	1	

	мяча» Упражнения из игры футбол		
66	Плавание кролем на спине в полной координации Упражнения в плавании способом кроль	1	
67	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне Подводящие упражнения с плавательной доской Упражнения в скольжении на груди	1	
68	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

