

МБОУ «Многопрофильный лицей №18 имени М.В.Ломоносова ЗМР РТ»

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

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для подготовительного и 1–4 классов)

Зеленодольск, 2023

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»

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

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

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

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

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

Концепция программы основана на следующих принципах:

- а) принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- б) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с НОДА на занятиях по адаптивной физической культуре, заключается в учете основного нарушения, выраженности двигательного дефекта, времени возникновения поражения, двигательном опыте, медицинского прогноза, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, а так же учет психофизических особенностей. Особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.
- в) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков обучающихся с НОДА, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.
- г) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;
- д) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка.
- е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП НОО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;
- ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах.
- з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с НОДА.
- л) принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Методика АФК для обучающихся с НОДА имеет ряд существенных отличий, обусловленные спецификой заболевания. Медико-физиологические и психологические особенности обучающихся с НОДА, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией обучающихся,

коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков адаптивной физической культуры.

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

- Обязательность включения в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей деятельности и комплексной реабилитации (абилитации) с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;
- Строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- Индивидуализация образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК;
- Обеспечение вспомогательными средствами для облегчения самообслуживания и для обучения (инвентарь; специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь и др.);
- Создание безбарьерной архитектурно-планировочной среды для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
- Предоставление дифференцированной помощи, в том числе в привлечении тьютора (для обучающихся со средними и тяжелыми двигательными нарушениями) во время занятий в форме уроков АФК;
- Обеспечение возможности использования вербальной и невербальной коммуникации (для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации).

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

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

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

При необходимости можно предусмотреть деление класса на подгруппы, так как в одном классе могут обучаться обучающиеся с разной степенью тяжести двигательных нарушений. Допустимы замены групповых занятий адаптивной физической культурой индивидуальными занятиями для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием. Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с НОДА младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности

обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования (успешное усвоение системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов) в области адаптивной физической культуры, позволяющих продолжить образование на следующем уровне образования, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности).

Осуществление данных принципов и подходов предполагает:

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

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

Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Цель и задачи программы обеспечивают результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ и ФАОП НОО.

Цель изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создание 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; обеспечению регулярной физической активности, укрепление здоровья, содействие физическому развитию обучающихся: овладении умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья: формировании умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); формировании установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; коррекция недостатков двигательного и психомоторного развития, развитие и совершенствование волевой сферы; личностное развитие обучающихся.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с НОДА;
- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с НОДА с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
- личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с НОДА форме и объеме;
- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;
- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;
- формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития паралимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений о адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее (в доступной для обучающихся с НОДА форме и объеме);
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей и ограничений (в доступной для обучающихся с НОДА форме и объеме);
- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся;
- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

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

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

Содержание 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.

Уроки АФК для обучающихся с НОДА – это возможность, прежде всего, физической активности. Подбор средств АФК на занятиях определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательных и интеллектуальных нарушений обучающегося с НОДА и медицинских рекомендаций и противопоказаний к физическим упражнениям, степени двигательных нарушений, уточненные школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом.

Подготовительный класс

Тема, содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
Основная гимнастика с элементами корригирующей			
<p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Понятие «адаптивная физическая культура», сравнивается с понятием «физическая культура» и анализируется положительное влияние компонентов АФК (регулярные занятия доступными физическими упражнениями, занятия физкультурой, соблюдение личной гигиены) на укрепление здоровья и развитие человека с нарушениями опорно-двигательного аппарата. – Правила поведения на уроках физической культуры. – Значение дыхания в жизни человека, роль дыхательных упражнений в укреплении здоровья. – Роль зрительного анализатора в жизни и физической активности. Влияние упражнений для глаз на зрение. – Роль речи в жизни человека, влияние артикуляционной гимнастики на речь. – Влияние упражнений на эмоции и настроение. Простые упражнения нейрогенной гимнастики – Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни. – Понятие о динамических паузах, их роль в режиме дня. – Понятие об ортопедическом режиме, важность его соблюдения. – Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале. 			
Понятие об адаптивной физической культуры, ее роль в жизни человека. Виды движений.	Упражнения из исходного положения стоя: наклоны, повороты, движения головой (медленные наклоны, повороты);	Упражнения выполняются из доступных исходных положений, например, стоя у опоры или сидя, с доступной для обучающегося с	Упражнения выполняются из доступных исходных положений, например, сидя в инвалидной коляске, лежа на коврик, с доступной

<p><i>Общеразвивающие упражнения, доступные для обучающегося с НОДА.</i></p>	<p>движения руками (сгибание разгибание, отведение прямых рук в сторону, круговые движения в плечевом суставе, рывки руками в сторону) движения ногами: поочередное поднимание ног у опоры, согнутых/прямых, в стороны, вперед, назад, приседания. Упражнения из положения сидя, стоя в коленно-кистевом положении, лежа на животе, на боку, на спине: поднимание верхнего плечевого пояса, попеременное или одновременное нижних конечностей; Упражнения для спины и брюшного пресса.</p>	<p>НОДА амплитудой и рычагом, например, движения прямыми ногами заменяются на согнутыми, движения поднимание руки заменяется на поднимание плеч и т.д. в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</p>	<p>для обучающегося с НОДА амплитудой и рычагом; максимальная стимуляция самостоятельного выполнения движений, но при не возможности с самопомощью, с пассивные и пассивно-активные с помощью с тьютора в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</p>
<p><i>Дыхательная гимнастика выполняется с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей</i></p>	<p>Упражнения выполняются самостоятельно, в игровой форме. Статические дыхательные упражнения: «сдуть перышко», «надуть пузырь». Динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох с движениями в верхнем плечевом поясе. Сочетание дыхания и общеразвивающими упражнениями, описанными выше</p>	<p>Статические дыхательные упражнения выполняются самостоятельно, динамические с ограничением амплитуды движений в суставах, общеразвивающие упражнения проводятся в модификации, описанной выше, в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</p>	

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

	состоянием обучающегося с НОДА.		
Здоровый образ жизни и двигательная активность. <i>Режим дня и физические упражнения.</i>	Комплексы упражнений, сочетающие в себе общеразвивающие, дыхательные и глазодвигательные упражнения		
	Из исходного положения стоя упражнения для плечевого пояса (руки вверх, вперед, в стороны, круговые движения), наклоны, повороты, приседания, выпады вперед и в сторону, динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох; упражнения для глазодвигательных мышц («жмурки», «перестрелка глазами») выполняются учетом медицинских показаний и психофизических особенностей	Из исходного положения сидя активные упражнения для плечевого пояса (руки вверх, вперед, в стороны, круговые движения), наклоны и повороты с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Разгибание ног поочередное и одновременное, поднятие ног поочередное и одновременное. Статические и динамические с малой и средней амплитудой дыхательные упражнения с акцентом на выдох; упражнения для глазодвигательных мышц («жмурки», «перестрелка глазами»)	Из исходного положения сидя активно-пассивные и пассивные упражнения для плечевого пояса (руки вверх, вперед, в стороны, круговые движения), наклоны и повороты с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Поочередное разгибание и поднятие ног; Статические дыхательные упражнения с акцентом на выдох (выполняются учетом медицинских показаний и психофизических особенностей), упражнения для глазодвигательных мышц («жмурки», «перестрелка глазами»)
Физические упражнения как активный отдых.	Из исходного положения сидя и лежа, упражнения на расслабления изометрического характера для мышц шеи, верхних и нижних конечностей. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки».		
Основы ортопедического режима.	Упражнения для формирования навыка правильной осанки в исходном положении сидя: сведение плеч, руки в стороны, наклоны и повороты с допустимо	Упражнения выполняются с доступной амплитудой, возможно без движения с изометрическим напряжением мышц (попыткой выполнить движение). Положение правильной осанки, контроль головы в положениях сидя, а так же стоя с помощью технических средств, вертикализатора. Пассивная укладка конечности в правильное физиологическое положение	

	<p>комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</p> <p>Упражнения в исходном положении лежа на животе: «Лодочка», «Рыбка», «Самолетик», «Крылышки», диагональные подъемы рук и ног, поочередные подъемы прямых ног</p>		
<p>Основы гимнастики.</p> <p>Основные виды движений.</p> <p><i>Основы организующих команд.</i></p>	<p>Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».</p>		
	<p>Построение в шеренгу, и передвижение в колонне без темпо-ритмических характеристик.</p> <p>Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками, выпады, полуприседе, повороты на каждый шаг.</p>	<p>Построение¹ 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</p> <p>Общеразвивающие упражнения не выполняются</p>	<p>Построение и передвижение в колонне с помощью тьютора.</p> <p>Доступные общеразвивающие упражнения движения: подъем плеч, сведение лопаток, наклоны головы с малой амплитудой. Движения руками вперед, в стороны в своем темпе.</p> <p>Упражнения подбираются в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</p>

¹Все построения и передвижение в колонне обучающихся с двигательными нарушениями средней и тяжелой степени проводятся без предъявления требований к темпо-ритмическим характеристикам, с увеличением дистанции между обучающимися, при условии деления обучающихся на подгруппы по степени тяжести.

<i>Передвижение.</i> Лазание и ползание	Лазание по гимнастической стенке на 1-2 рейку, ползание на животе, в колено-кистевом положении.	Доступные виды ползания, при не возможности выполнить движения, выполняется пассивная отработка соответствующего двигательного действия (например, сгибание-разгибание ноги, вынос руки), постановка с помощью специальных ортопедических средств в колено-кистевое положение. Пассивно-активные упражнения с выносом руки/ноги при выполнении имитации ползания.	
Ходьба и бег	Равномерная ходьба и бег по залу в своем темпе	Передвижение с помощью технических средств (в инвалидной коляске, ходунках, костылях и т.д.) по прямой, по кругу, по диагонали в своем темпе	Упражнения для обучения ползания.
Прыжки	Равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны	Для обучающихся, передвигающихся с помощью ходунков: равновесие на каждой ноге попеременно, приседания у опоры. Для обучающихся передвигающихся на коляске: пассивно-активные поднимания согнутых ног поочередно	Пассивные, пассивно-активные упражнения для ног: сгибания/разгибания в коленном суставе, сгибание/разгибание согнутых ног в тазобедренных суставах
Броски	Броски среднего мяча на дальность и точность, одной, двумя руками из исходного положения стоя	Броски среднего мяча на дальность и точность, одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	Броски малого мяча одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.

Плавание

Знания

- Правила поведения в бассейне, правила техники безопасности;
- Значение плавания для здоровья;
- Соблюдение мер личной гигиены.
- Особенности дыхания в воде.

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

компонент двигательной активности	«Спрячься», «Ловишка в кругу», «Рыбная ловля», «Совушка», «Светофор»	
	Подвижные игры с передвижением с предметами и без них «Кто быстрее», «Мяч по кругу», «Сбей кеглю», «Запрещенное движение»,	Взаимодействие в подвижной игре осуществляется с помощью тьютора, поддержка оказывается в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА

Первый класс

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
Легкая атлетика (осень)			
<p><u>Знания:</u></p> <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. <p><i>Если погодные условия позволяют занятия проводятся на улице.</i></p>			
<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 противопоказаний и психофизическим состоянием</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 НОДА.</p> <p>Передвижение с</p>

		обучающегося с НОДА.	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, доступные для обучающегося с НОДА	Упражнения из исходного положения стоя: наклоны, повороты, движения головой (медленные наклоны, повороты); движения руками (сгибание, разгибание, отведение прямых рук в сторону, круговые движения в плечевом суставе, рывки руками в сторону) движения ногами: поочередное поднятие ног у опоры, согнутых/прямых, в стороны, вперед,	Упражнения выполняются из доступных исходных положений, например, стоя у опоры или сидя, с доступной для обучающегося с НОДА амплитудой и рычагом, например, движения прямыми ногами заменяются на согнутыми, движения поднятие руки заменяется на поднятие плеч и т.д. в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося.	Упражнения выполняются из доступных исходных положений, например, сидя в инвалидной коляске, лежа на коврике, с доступной для обучающегося с НОДА амплитудой и рычагом; максимальная стимуляция самостоятельного выполнения движений, но при не возможности с самопомощью, с пассивными и пассивно-активными с помощью с тьютора, в соответствии с медицинскими противопоказаниями и

	<p>назад, приседания. Упражнения из положения сидя, стоя в коленно-кистевом положении, лежа на животе, на боку, на спине: поднятие верхнего плечевого пояса, попеременное или одновременное нижних конечностей; Упражнения для спины и брюшного пресса.</p>		<p>психофизическим состоянием обучающегося с НОДА</p>
<p><i>Дыхательная гимнастика</i> выполняется с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся</p>	<p>Упражнения выполняются самостоятельно, в игровой форме. Статические дыхательные упражнения: сдуть перышко, надуть пузырь. Динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох с движениями в плечевом поясе. Сочетание дыхания с общеразвивающими упражнениями, описанными выше (например, выдох при опускании ноги, вдох при ее поднятии и т.д.)</p>	<p>Статические дыхательные упражнения выполняются самостоятельно, динамические с ограничением амплитуды движений в суставах, общеразвивающие упражнения проводятся в модификации, описанной выше.</p>	
<p><i>Глазодвигательная гимнастика</i></p>	<p>Зрительная гимнастика на укрепление глазодвигательных мышц: «Горизонтали», «Вертикали», «Пострелять глазами», «Жмурки». Упражнения на улучшение и укрепление аккомодации: «Метка на стекле», «Большой палец», «Слежение» (упражнения выполняются с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся) Разученные общеразвивающие упражнения в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА</p>		

<i>Артикуляционная гимнастика</i>	<p>Упражнения артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и раскрывание рта, жевательные движения), для щек (одновременное надувание щек, втягивание щек в ротовую полость между зубами), для губ и языка («Улыбка», «Заборчик», «Трубочка», «Бублик», «Лопатка», «Чашечка», «Качели», «Горка»).</p> <p>Проговаривание при выполнении разученных ранее общеразвивающих упражнений в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА</p>		
<i>Пальчиковые игры</i>	<p>Игры-манипуляции: «Сорока — белобока», «Пальчик-мальчик, где ты был?», «Мы делили апельсин», «Этот пальчик хочет спать», «Семья», «Раз, два, три, четыре, кто живёт в моей квартире?», «Пальчики пошли гулять».</p> <p>Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.</p>		
<i>Нейрогенная гимнастика</i>	<p>Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Ухо-нос», «Змейка», «Ладонь-локоть».</p> <p>Упражнения для нижних конечностей: «Канатоходец» «Перекрёстные шаги» «катание мячей стопами разноименно в различном направлении».</p> <p>Упражнения нейрогенной гимнастики могут выполняться из исходных положений стоя и сидя, а так же со сменой положений, в шеренге, в индивидуальной рассадке или в парах.</p>	<p>Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Ухо-нос», «Змейка», «Ладонь-локоть».</p> <p>Упражнения для нижних конечностей: «Катание мячей стопами разноименно в различном направлении».</p> <p>Упражнения нейрогенной гимнастики выполняются из положения сидя в парах или индивидуальной рассадке с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</p>	<p>Упражнения нейрогенной гимнастики выполняются из положения сидя</p> <p>Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Змейка», «Ладонь-локоть».</p> <p>Упражнения нейрогенной гимнастики для нижних конечностей можно заменить на пассивные с помощью тьютора с проговариванием выполняемого движения</p>
<i>Режим дня и физические</i>	<p>Комплексы упражнений, сочетающие в себе общеразвивающие, дыхательные и глазодвигательные упражнения с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся</p>		

<p><i>упражнения</i></p>	<p>Из исходного положения стоя упражнения для плечевого пояса (руки вверх, вперед, в стороны, круговые движения), наклоны, повороты, приседания, выпады вперед и в сторону, динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох; упражнения для глазодвигательных мышц («жмурки», «перестрелка глазами»)</p>	<p>Из исходного положения сидя активные упражнения для плечевого пояса (руки вверх, вперед, в стороны, круговые движения), наклоны, повороты с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</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>Из исходного положения сидя активно-пассивные и пассивные упражнения для плечевого пояса (руки вверх, вперед, в стороны, круговые движения), наклоны, повороты, 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 («Поймай бабочку», «Мороженое», «Холодно - жарко»)</p>		
<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.</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.</p> <p>Пассивная укладка конечности в правильное</p>	

	<p>Упражнения в исходном положении лежа на животе: «Лодочка», «Рыбка», «Самолетик», «Крылышки», диагональные подъемы рук и ног, поочередные подъемы прямых ног</p> <p>Упражнения для стоп: сгибание /разгибание, катание массажного мяча стопами, удержание мяча стопами.</p> <p>Упражнение на статическое равновесие с удержанием правильного положения тела и головы.</p> <p>равновесие на каждой ноге попеременно;</p> <p>прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны</p>	физиологическое положение		
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.</p> <p>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</p>	<p>Построение и передвижение в колонне с помощью тьютора.</p> <p>Доступные общеразвивающие упражнения движения: подъем плеч, сведение лопаток, наклоны головы с малой амплитудой с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</p> <p>Движения руками вперед, в стороны в</p>	

		обучающегося с НОДА. Общеразвивающие упражнения не выполняются	своём темпе.
Основные виды передвижения Лазание, ползание, перелезание	Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, по гимнастической скамейке, в колено- кистевом положении, перелезание через мягкие модули	Доступные виды ползания, при не возможности выполнить движения, выполняется пассивная отработка соответствующего двигательного действия (например, сгибание-разгибание ноги, вынос руки), постановка с помощью специальных ортопедических средств в колено- кистевое положение. Пассивно-активные упражнения с выносом руки/ноги при выполнении имитации ползания.	
Ходьба и бег	Ходьба и бег по прямой, по кругу, по диагонали в своём темпе	Передвижение с помощью технических средств (в инвалидной коляске, ходунках, костылях и т.д.) по прямой, по кругу, по диагонали в своём темпе	Упражнения для обучения ползания.
Прыжки	Равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны	Равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вверх все упражнения выполняются у опоры	Пассивные, пассивно- активные упражнения для ног: сгибания/разгибания в коленном суставе, сгибание/разгибание согнутых ног в тазобедренных суставах
Броски	Броски среднего и малого мяча на дальность и точность, одной, двумя руками из исходного положения стоя	Броски среднего и малого мяча на дальность и точность, одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске	Броски малого мяча одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске
Элементы базовых гимнастических упражнений	группировка, перевороты в обе стороны, с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	группировка, покачивание в позе эмбриона вперед- назад и вправо-влево, повороты в обе стороны	покачивание в позе эмбриона вперед-назад и вправо-влево с помощью тьютора, полуповороты в обе стороны
Лыжная подготовка			

Знания:

- 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.

Знакомство с лыжной подготовкой. Физические упражнения на свежем воздухе зимой. Техника безопасности на лыжне	Простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: махи руками, наклоны, повороты, приседания. Надевание лыжной экипировки. Стойка лыжника. Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам. Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне.	Доступные простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: махи руками, наклоны, повороты, приседания с комфортной для обучающегося с НОДА амплитудой. Надевание лыжной экипировки. Стойка на лыжах с помощью дополнительных, вспомогательных средств или тьютора. одновременное отталкивание руками с лыжными палками. Скольжение по лыжне с помощью вспомогательных средств или тьютора	Пассивные и пассивно-активные доступные простые физические упражнения на свежем воздухе в зимнее время, выполняются с помощью тьютора. Передвижение в специализированном оборудовании по лыжне (боб с креплениями лыж, сани) с помощью тьютора
Зимние подвижные игры	«Бег (передвижение) по следам» «Белые медведи» «Броски снежков» Взаимодействие со сверстниками организуется с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.		Взаимодействие в подвижной игре осуществляется с помощью тьютора, поддержка оказывается в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА

Плавание

Знания:

- Значение регулярных занятий в водной среде, влияния физических упражнений в воде на укрепление здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.
- Общеразвивающие и специальные упражнения в воде.
- Основные правила безопасного поведения на воде (в бассейне и на открытых водоемах).
- Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.
- Место для занятий физическими упражнениями.

– Виды передвижений. Их роль в жизни человека.			
Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой. Общеразвивающие упражнения в воде.	<p>Погружение в воду до плеч; нахождение в воде; простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднятие ног, полуповороты в обе стороны, поочередные махи руками.</p> <p>Нахождение в воде с надувными элементами.</p> <p>Погружение в воду с головой (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками) с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</p>	<p>Погружение в воду до плеч с помощью тьютора; нахождение в воде с надувными элементами; пассивно-активные упражнения у бортика, выполняются с помощью тьютора: полуповороты в обе стороны, поочередные махи руками хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднятие ног.</p> <p>Погружение в воду с головой с помощью тьютора (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками) с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</p>	<p>Погружение в воду до плеч с помощью тьютора; нахождение в воде с надувными элементами; пассивные упражнения у бортика, выполняются с помощью тьютора: сгибание/разгибание верхних конечностей, пассивное сгибание ног.</p> <p>Погружение в воду с головой из доступного положения с помощью тьютора (опускание головы в воду, если присед не доступен для выполнения) с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</p>
Дыхательные упражнения в воде	Упражнения «Дуть на гладь воды», «Плыви игрушка», «Пузырики», «Выдохи в воду», «Баба сеяла горох..»		
Элементы оздоровительного плавания	Упражнения «Поплавок», «Стрела», скольжение в воде свободным стилем (выполняются с помощью тьютора и надувных вспомогательных элементах)		
Игры в воде	<p>Подвижные игры «Брось мяч в круг», «Звездочка», «Мы лягушки-попрыгушки»</p>	<p>Взаимодействие в игре осуществляется с помощью тьютора, на обучающихся обязательно наличие надувных вспомогательных элементов.</p> <p>Игровые элементы в воде активного участия обучающихся подбираются в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА</p>	
Подвижные игры			
<p><u>Знания:</u></p> <p>– Правила подвижных игр; правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;</p>			

– 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 (весна)			
<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	Ходьба и бег в своем темпе. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе	Передвижение в доступном виде по стадиону, спортивному залу в своем темпе. Расстояние определяется индивидуально в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА Доступные	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.

		общеразвивающие упражнения на свежем воздухе	
--	--	--	--

Второй класс

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
Легкая атлетика (осень)			
<p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p><i>Если погодные условия позволяют, то занятия проводятся на улице.</i></p>			
<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 на двух или толчком одной ногой, пассивные, пассивно-активные подъемы ног у опоры или сидя	Доступные пассивно-активные упражнения на свежем воздухе и в зале.
Основная гимнастика с элементами корригирующей			
Знания:			
<ul style="list-style-type: none"> – Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале. – Техника выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; – Физические упражнения как средство коррекции двигательных действий. Особенности их применения в зависимости от индивидуального психофизического состояния. – Техника выполнения общеразвивающих гимнастических упражнений (с мячом, палкой, скакалкой) как жизненно важных навыков человека; – Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале – Комплекс ГТО – возможность проявить себя. – Применение дыхательных упражнений, упражнений нейрогенной, глазодвигательной артикуляционной гимнастик в повседневной жизни. – Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка. Упражнения на расслабление. – Техника выполнения упражнений в динамических паузах. – Формирование правильного положения тела – один из видов коррекции осанки и порочных положений. – Развитие личных физических качеств (гибкости, силы, ловкости) как составляющая гармоничного развития. – Техника выполнения подводящих упражнений. 			
Основы гимнастики. Строевые команды и приемы	Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить», «Разойтись».	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	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.
Формирование	Индивидуальные	Индивидуальные корригирующие упражнения	

<p>правильного положения тела</p>	<p>корректирующие упражнения для формирования осанки в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Принятие правильной осанки в ходьбе, стоя, сидя</p>	<p>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>	
<p>Упражнения с предметами</p>	<p>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</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>
<p>Упражнение на снятие утомления</p>	<p>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 учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся)</p>		
<p>Упражнения на гибкость и</p>	<p>Упражнения на разгибание в плечевом, локтевом суставах с самопомощью с максимальной амплитудой</p>		

увеличение амплитуды в суставах.	Сед ноги врозь наклоны вперед и в сторону.	Пассивные упражнения на растягивание изолированно в каждом отдельном суставах нижних конечностей с помощью тьютора	
Упражнения на ловкость. Нейрогенная и пальчиковая гимнастики	Упражнения нейрогенной гимнастики выполняются из положения сидя для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Змейка», «Ладонь-локоть». Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.		
Глазодвигательная и звуковая гимнастика	Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек» (упражнения выполняются с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся). Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы»)		
<i>Прикладные упражнения</i> Лазание, ползание, перелезание	Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, по гимнастической скамейке, в колено-кистевом положении, перелезание через мягкие модули.	Доступные виды ползания, при не возможности выполнить движения, выполняется пассивная отработка соответствующего двигательного действия (например, сгибание-разгибание ноги, вынос руки), постановка с помощью специальных ортопедических средств в колено-кистевое положение. Пассивно-активные упражнения с выносом руки/ноги при выполнении имитации ползания.	
Ходьба и бег	Ходьба и бег по прямой, по кругу, по диагонали в своем темпе	Передвижение с помощью технических средств (в инвалидной коляске, ходунках, костылях и т.д.) по прямой, по кругу, по диагонали в своем темпе	Упражнения для обучения ползания.
Прыжки	Равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом	Равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вверх все упражнения выполняются у опоры	Пассивные, пассивно-активные упражнения для ног: сгибания/разгибания в коленном суставе, сгибание/разгибание согнутых ног в тазобедренных суставах

Броски	Броски среднего и малого мяча на дальность и точность, одной, двумя руками из исходного положения стоя	Броски среднего и малого мяча на дальность и точность, одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске	Броски малого мяча одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске
Элементы базовых гимнастических упражнений	группировка, кувырок вперед, 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			
<p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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	
Плавание			
<u>Знания:</u>			
<ul style="list-style-type: none"> – Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. – Форма одежды для занятий плаванием. – Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием. – Игры и развлечения на воде. 			
Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.	Упражнения для рук: попеременные движения прямых рук, круговые движения в плечевых суставах. Имитация руками движений в кроле Упражнения для нижних конечностей выпады, приседания.	Упражнения выполняются у опоры или сидя. Упражнения для рук: попеременные движения прямых рук, круговые движения в плечевых суставах. Упражнения для ног приседания/попеременное сгибание ног	Пассивно-активные упражнения для рук и ног с помощью тьютора
Подготовительные упражнения для освоения с водой	Дыхательные упражнения, упражнения «Дуть на гладь воды», «Плыви игрушка», «Пузырики», «Выдох в воду», «Баба сеяла горох...» Упражнения «Поплавок», «Стрела», скольжение в воде свободным стилем (выполняются с помощью тьютора и надувных вспомогательных элементах) Опускание лица в воду, подныривание.		
Плавание – как средство передвижения в воде	Движения руками в кроле на груди, на спине, проплывание отрезков без движений ногами. Движение ногами в кроле у бортика, держась за доску с проплыванием.	Движения руками в кроле на груди, на спине, проплывание отрезков без движений ногами.	
Игры в воде	Подвижные игры «Карлики-великаны», «Рыбаки», «Морской бой».	Взаимодействие в игре осуществляется с помощью тьютора, на обучающихся обязательно наличие надувных вспомогательных элементов. Игровые элементы в воде активного участия обучающихся подбираются в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА	
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 укрепление здоровья	– Подвижные игры без перемещения («Береги руки», «Волшебное слово», «Земля, вода, воздух»)		
	Подвижные игры с перемещением («Краски», «Золотые ворота», «Зеваки»)		Взаимодействие в подвижной игре и эстафетах осуществляется с помощью 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 (весна)			
<p><u>Знания:</u></p> <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.	
	Ходьба и бег в своем темпе. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА	Передвижение в доступном виде по стадиону, спортивному залу в своем темпе. Доступные общеразвивающие упражнения на свежем воздухе в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА	Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание верхних и нижних конечностей, доступные повороты и наклоны головы и туловища с комфортной для обучающегося с НОДА амплитудой, Передвижение с одноклассниками при помощи тьютора.

Третий класс

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
Легкая атлетика (осень)			
<u>Знания:</u>			
<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. 			
<i>Если погодные условия позволяют занятия проводятся на улице.</i>			
Легкая атлетика как вид спорта.	<p>Равномерная ходьба и бег в своем темпе.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.</p> <p>Беговые упражнения: челночный бег, с не большим ускорением и торможением в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</p> <p>Старт по команде. Финиширование.</p> <p>Дистанция передвижения 30 м.</p>	<p>Равномернопередвижение с помощью вспомогательных средств в своем темпе.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.</p> <p>Передвижение с обходом фишек в своем темпе доступным способом, не большое ускорение и торможение при передвижении по прямой по команде.</p> <p>Старт по команде.</p> <p>Финиширование.</p> <p>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.	<p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.</p> <p>Броски набивного мяча от груди стоя и сидя</p>	<p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения сидя.</p> <p>Броски набивного мяча от груди сидя.</p>	

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			
<p><u>Знания:</u></p> <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 в две, стоя на месте и в движении. Повороты в разные стороны. Упражнения в ходьбе.	Строевые упражнения в движении с противоходом, перестроение из колонны по одному в две, стоя на месте и в движении самостоятельно с помощью технических средств (инвалидной коляски, ходунков и т.д.) с заданным темпом, без ритмических характеристик, с увеличением дистанции между обучающимися Повороты в разные стороны.	Построение и передвижение в колонне с помощью тьютора. Доступные общеразвивающие упражнения движения: подъем плеч, сведение лопаток, наклоны головы с малой амплитудой. Движения руками вперед, в стороны в своем темпе.
Прикладные упражнения	Передвижение по гимнастической стенке правым и левым боком по нижней жерди, ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правым и левым боком, перелезание через мягкие модули.	Доступные виды ползания, при не возможности выполнить движения, выполняется пассивная отработка соответствующего двигательного действия (например, сгибание-разгибание ноги, вынос руки), постановка с помощью специальных ортопедических средств в колени-кистевое положение. Пассивно-активные упражнения с выносом руки/ноги при выполнении имитации ползания.	

Упражнения с предметами	Прыжки на скакалке с изменяющейся скоростью вращения. Упражнения с палкой, ленточным эспандером, мячом.	Упражнения с палкой, ленточным эспандером, мячом из исходного положения сидя	Упражнения с палкой, мячом из исходного положения сидя.
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. 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 спине, разгибание головы лежа на животе.</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	Стилизованные наклоны и повороты с изменением положения рук стоя на месте. Упражнения в танцах галоп и полька	Стилизованные наклоны и повороты с изменением положения рук сидя	Стилизованные наклоны и повороты туловища/головы с изменением положения рук сидя с доступной амплитудой
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 двухшажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом) 			
Лыжный спорт. Отличие лыжного спорта от катания на лыжах	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	Скольжение по лыжне с помощью вспомогательных средств или тьютора. Повороты на лыжах на месте. Торможение падением.	Пассивные и пассивно-активные доступные простые физические упражнения на свежем воздухе в зимнее время, выполняются с помощью тьютора. Передвижение в специализированном оборудовании по лыжне (боб с креплениями лыж, сани) с помощью тьютора
Плавание			
<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. 			
Плавание как вид спорта. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.	Движения руками в кроле на груди, на спине, брасе, проплывание отрезков без движений ногами. Движение ногами в кроле, брасе у бортика, держась за доску с проплыванием	Движения руками в кроле на груди, на спине, брасе, проплывание отрезков без движений ногами. Движение ногами в кроле, у бортика, держась за доску с проплыванием с надувными вспомогательными элементами, с помощью тьютора	Дыхательные упражнения, упражнения «Дуть на гладь воды», «Плыви игрушка», «Пузырики», «Выдох в воду», «Баба сеяла горох...» Упражнения «Поплавок», «Стрела», скольжение в воде свободным стилем (выполняются с помощью тьютора и надувных вспомогательных

			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
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			
<u>Знания:</u>			
<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 передача мяча на месте и через сетку. Футбол: ведение мяча по прямой, удар по неподвижному мячу.	Баскетбол: отбивание баскетбольного мяча (элементы дриблинга), прием и передача баскетбольного мяча снизу на месте. Пионербол: прием и передача мяча на месте и через сетку. Элементы выполняются из исходного положения сидя на стуле или в коляске.	Элементы игры в бочча
	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 (весна)

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 упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- Одежда для занятий физическими упражнениями на улице в весеннее и летнее время в зависимости от погодных условий.
- Тестирование физических качеств в условиях ГТО.

Физические упражнения и передвижение на свежем воздухе	Броски набивного мяча из положения стоя, сидя.	Броски набивного мяча из положения сидя от груди.	
	Ходьба и бег в своем темпе.	Передвижение в доступном виде по стадиону, спортивному залу в своем темпе.	Передвижение с одноклассниками при помощи тьютора.

Четвертый класс

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
Легкая атлетика (осень)			
<p>Знания:</p> <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 <p><i>Если погодные условия позволяют занятия проводятся на улице.</i></p>			
Легкая атлетика как вид спорта	Высокий старт с последующим ускорением. Беговые	Старт с последующим не большим ускорением (дифференцированно	Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске:

	упражнения: челночный бег, с небольшим ускорением и торможением.	от психофизических особенностей и медицинский противопоказаний) Равномерное передвижение с помощью вспомогательных средств в своем темпе. Ускорение и торможение при передвижении по прямой по команде.	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>			
<ul style="list-style-type: none"> – Роль адаптивной физической культуры в развитии универсальных бытовых навыков, 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.	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	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

	Перестроение из одной шеренги в две.	(инвалидной коляски, ходунков и т.д.) с заданным темпом, без ритмических характеристик, с увеличением дистанции между обучающимися	стороны в своем темпе.
Упражнения на развитие силы отдельных мышечных групп	Для развития силы паретичных конечностей: упражнения с дополнительным реабилитационным оборудованием (каталки, подвесы, тренажеры, механоаппараты). Для развития силы «здоровых» мышечных групп: упражнения с мешочками с песком, легкими гантелями, набивным мячом.		
	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Приседание на двух ногах Поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения для верхних и нижних конечностей с ленточным эспандером.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с бедер (колен) Упражнения для мышц спины («лодочка», «рыбка», «самолетик»). Поднимание туловища из положения лежа на спине Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках. Упражнения для верхних с ленточным эспандером.	Сгибание головы лежа на животе, разгибание головы лежа на спине. Пассивно-активные упражнения с дополнительным реабилитационным оборудованием.
Упражнения на развитие ловкости	Упражнения с палкой, ленточным эспандером, мячом, на гимнастической стенке.	Упражнения с палкой, ленточным эспандером, мячом из исходного положения сидя	Упражнения с палкой, мячом из исходного положения сидя.
Упражнения на гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами. Наклоны в бок в медленном темпе с максимальной амплитудой, широкий сед. Выкрут в плечевых суставах		
Корректирующие упражнения	Подбираются индивидуально в зависимости от психофизических особенностей обучающегося с НОДА Упражнения на расслабление с потряхиванием конечностей. Упражнения на расслабление с постизометрической релаксацией для рук и плечевого пояса. Динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох. Диафрагмальное дыхание. Упражнения в медленном темпе с максимально возможной амплитудой изолированно в каждом суставе с помощью тьютора, самопомощью, с помощью подвесов и каталок, дополнительного		

	реабилитационного оборудования.		
Нейрогенная гимнастика	Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».		
Глазодвигательная и артикуляционная гимнастика	<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>		
<u>Элементы ритмической гимнастики</u>	Стилизованные наклоны и повороты с изменением положения рук стоя на месте. Упражнения в танцах галоп и полька	Стилизованные наклоны и повороты с изменением положения рук сидя	Стилизованные наклоны и повороты туловища/головы с изменением положения рук сидя с комфортной для обучающегося с НОДА амплитудой,
Лыжная подготовка			
<u>Знания:</u>			
<ul style="list-style-type: none"> – 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) 			
Лыжный спорт. Отличие лыжного спорта от катания на лыжах	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	Скольжение по лыжне с помощью вспомогательных средств или тьютора. Повороты на лыжах на месте. Торможение падением.	Пассивные и пассивно-активные доступные простые физические упражнения на свежем воздухе в зимнее время, выполняются с помощью тьютора. Передвижение в специализированном оборудовании по лыжне (боб с креплениями лыж, сани) с помощью тьютора
Плавание			
<u>Знания:</u>			
<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.			
Плавание как вид спорта. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.	Учебные прыжки в воду. Проплывание любым способом техники (кроль, брас на выбор)	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	Движения руками в кроле на груди, на спине, брасом проплывание отрезков без движений ногами, с надувными вспомогательными 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>			
– 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 (весна)			
<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	Метание теннисного мяча на дальность, в цель. Бросок теннисного мяча в корзину на полу из положения сидя	

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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

Личностные результаты в части:

1. Гражданско-патриотического воспитания:

становление ценностного отношения к наследию отечественного спорта;

формирование чувства гордости за свою Родину, за спортивные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на Паралимпиаде;

уважение к спортивным достижениям спортсменов из других стран;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, представлений о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, спортивной команде, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций при выполнении физических упражнений, занятиях спортом;

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе при занятиях различными видами двигательной активности, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;

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

2. Духовно-нравственного воспитания:

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

3. Эстетического воспитания:

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

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

развитие мотивов учебной деятельности, направленной на получение новых знаний о занятиях физической культурой, необходимых для укрепления здоровья, физического

развития, коррекции и компенсации нарушенных двигательных функций;
формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
понимание необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях адаптивной физической культурой и спортом.

5. Экологического воспитания:

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

6. Ценности научного познания:

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

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

- сформированность навыков пространственной ориентации при выполнении двигательного действия;
- сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом объеме двигательной активности для поддержания жизнеобеспечения и улучшения здоровья;
- сформированность умений применения двигательных действий необходимых в повседневной жизни (самостоятельное посещение туалета, организация рабочего места, переодевание на урок физкультуры и т.д.), а так же необходимых физических упражнений позволяющих улучшить качество данных двигательных действий, насколько это возможно в каждом индивидуальном случае развития обучающегося с НОДА;
- сформированность умения применения двигательных действий во взаимодействии с окружающими для решения какой-либо проблемной ситуации.
- сформированность осмысленных представлений о реальной картине мира (соблюдение правил безопасности при различных видах двигательной активности др.);
- сформированность умения самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

Метапредметные результаты:

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

У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального

благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательного действия;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору) с учетом особенностей двигательного и речевого развития обучающихся с НОДА;

2) базовые исследовательские действия:

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

3) работа с информацией:

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о доступных видах двигательной активности с учетом особенностей двигательного и речевого развития обучающихся с НОДА;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений с учетом особенностей двигательного и речевого развития обучающихся с НОДА;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

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

1) общение:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге, в том числе используя средства альтернативной коммуникации при необходимости;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

2) совместная деятельность:

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

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

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

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

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

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

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

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

Планируемые предметные результаты по годам обучения

Подготовительный класс

1) Знания об адаптивной физической культуре:

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

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

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

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

2) Способы физкультурной деятельности

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

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

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

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

осваивать виды общеразвивающих упражнений, дыхательные упражнения:

статические и динамические с малой и средней амплитудой движений;

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

Осваивать технику построения в шеренгу.

Коррекционно-развивающая деятельность:

осваивать доступные упражнения в пораженных частях тела;

знать основы ортопедического режима в течение дня;

осваивать упражнения глазодвигательной, пальчиковой, артикуляционной гимнастики, нейрогенной гимнастик;

осваивать упражнения на расслабление и дыхательные упражнения с акцентом на выдох статического характера и с движениями в плечевом поясе

Первый класс

1) Знания об адаптивной физической культуре:

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

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

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

знать основные виды разминки.

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

2) Способы физкультурной деятельности

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

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

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

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

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

Коррекционно-развивающая деятельность:

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

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

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

осваивать доступные корректирующие упражнения в пораженных частях тела, увеличивающие амплитуду движений в суставах;

демонстрировать технику упражнений глазодвигательной и артикуляционной гимнастики.

Осваивать упражнения пауз двигательной разгрузки.

Второй класс

1) Знания об адаптивной физической культуре:

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

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

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

понимать и раскрывать правила поведения на воде;

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

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки;

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

формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн;

гигиенические правила при выполнении физических упражнений;

знать механизмы компенсации нарушенных двигательных функций.

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

2) Способы физкультурной деятельности

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

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

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

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

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

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

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

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

демонстрировать равновесие в доступных исходных положениях в зависимости от особенностей психофизического состояния обучающегося с НОДА;

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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

осваивать технику передвижения по лыжне доступным способом в зависимости от психофизического состояния обучающегося с НОДА;

Коррекционно-развивающая деятельность:

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

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

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

подбирать и демонстрировать упражнения глазодвигательной и артикуляционной гимнастики.

осваивать простые упражнения нейрогенной гимнастики

подбирать и демонстрировать упражнения пауз двигательной разгрузки.

осваивать умения по соблюдению ортопедического режима.

Третий класс

1) Знания об адаптивной физической культуре:

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

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

понимать значение адаптивной физической культуры для успешной учебы и социализации

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

формулировать отличие задач адаптивной физической культуры от задач спорта;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

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

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

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

знать механизмы компенсации нарушенных двигательных функций.

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

2) Способы физкультурной деятельности

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

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

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

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

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

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

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

осваивать и выполнять технику плавания вольным стилем;

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

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными доступными для обучающегося с НОДА способами передвижения, повороты, наклоны, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т. д. с учетом медицинских противопоказаний и психофизического состояния обучающегося с НОДА;

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

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

осваивать темпо-ритмические характеристики передвижения в колонне.

Демонстрировать построение в шеренгу, колонну, основные строевые команды;

Осваивать перестроение в две колонны, две шеренги.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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

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

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных

условиях, материально-технических возможностях и доступных для обучающегося с НОДА исходных положений), передвижения на скорость;

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

Коррекционно-развивающая деятельность:

подбирать и демонстрировать технику выполнения 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 (на выбор);

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

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

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

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

осваивать технику танцевальных шагов, движений верхними конечностями,

передвижение с помощью технических средств (коляски в такт музыке), выполняемых индивидуально, парами, в группах;

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

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

Коррекционно-развивающая деятельность:

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

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

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

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

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

Тематическое планирование

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

Тематическое планирование содержания по годам обучения

Исходя из требований АООП НОО по варианту 6.2 каждый обучающийся должен получить знания, умение и навыки, предусмотренные программой.

На уроках преследуется цель - максимально включить всех обучающихся в двигательную активность. Подбор средств адаптивной физической культуры осуществляется исключительно в соответствии с медицинскими показаниями и противопоказаниями каждого конкретного обучающегося с НОДА.

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