

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОХОМСКАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»
(ОГКОУ Кохомская КШИ»)**

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
Протокол №1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГКОУ «Кохомская КШИ»

Приказ № 41-ОД от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ВАРИАНТ 6.2)
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
(для подготовительного и 1–4 классов)

г.Кохма
2023

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.	Пояснительная записка.	3-7
2.	Содержание учебного предмета.	7-38
3.	Планируемые результаты освоения учебного предмета.	38-46
4.	Тематическое планирование.	46-47
5.	Календарно-тематическое планирование	48-73

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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, 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;
- 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;

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

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с НОДА;
- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с НОДА с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
- личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с НОДА форме и объеме;
- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;
- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми

образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;

- формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития паралимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений о адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее (в доступной для обучающихся с НОДА форме и объеме);
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей и ограничений (в доступной для обучающихся с НОДА форме и объеме);
- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся;
- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА.

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 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).

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов для изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 504 часа: в подготовительном классе - 99 часов (3 часа в неделю) ; в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Спортивные игры»
- Модуль «Лыжная подготовка».

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» распределяется по остальным модулям программы. Модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Так обучение по модулю «Плавание» исключен за отсутствием материально-технической базы: наличие бассейна. Модуль «Гимнастика» заменен на модуль на «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики» или могут быть модифицированы, например катание на лыжах заменено на выполнение физических упражнений на свежем воздухе. Следует учитывать, что уроки АФК для обучающихся с НОДА – это возможность, прежде всего, физической активности. Подбор средств АФК на занятиях определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательных и интеллектуальных нарушений обучающегося с НОДА и медицинских рекомендаций и противопоказаний к физическим упражнениям, степени двигательных нарушений, уточненные школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом.

Подготовительный класс

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
Легкая атлетика			
<u>Содержание:</u>			

Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.

- Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

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 и тренажерном залах, на спортивной площадке).

Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.

Место для занятий физическими упражнениями.

Виды передвижений. Их роль в жизни человека.

если погодные условия позволяют занятия проводятся на улице.

<p>Двигательная активность и ее влияние на здоровье. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями в спортивном и тренажерном залах.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения стоя и в ходьбе. Махи руками, повороты, наклоны, выпады, приседания. Ходьба и бег в своем темпе с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения в доступном исходном положении: стоя у опоры, в коляске. Махи руками, повороты, наклоны, выпады с уменьшением амплитуды движений. Передвижение в доступном виде по спортивному и тренажерному залу в своем темпе с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</p>	<p>Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание верхних и нижних конечностей, доступные повороты и наклоны головы и туловища в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Передвижение с одноклассниками при помощи тьютора.</p>
---	--	--	---

Основная гимнастика с элементами корригирующей

гимнастика:

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.

<p>Общеразвивающие упражнения, доступные для обучающегося с НОДА</p>	<p>Упражнения из исходного положения стоя: наклоны, повороты, движения головой (медленные наклоны, повороты); движения руками (сгибание, разгибание, отведение прямых рук в сторону, круговые движения в плечевом суставе, рывки руками в сторону) движения ногами: поочередное поднятие ног у опоры, согнутых/прямых, в стороны, вперед, назад, приседания. Упражнения из положения сидя, стоя в коленно-кистевом положении, лежа на животе, на боку, на спине: поднятие верхнего плечевого пояса, попеременное или одновременное нижних конечностей; Упражнения для спины и брюшного</p>	<p>Упражнения выполняются из доступных исходных положений, например, стоя у опоры или сидя, с доступной для обучающегося с НОДА амплитудой и рычагом, например, движения прямыми ногами заменяются на согнутыми, движения поднятие руки заменяется на поднятие плеч и т.д. в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося.</p>	<p>Упражнения выполняются из доступных исходных положений, например, сидя в инвалидной коляске, лежа на коврике, с доступной для обучающегося с НОДА амплитудой и рычагом; максимальная стимуляция самостоятельного выполнения движений, но при не возможности с самопомощью, с пассивные и пассивно-активные с помощью с тьютора, в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА</p>
--	--	--	--

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

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

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

	<p>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>		
<p>Гимнастика - как компонент самоорганизации</p>	<p>Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить», «Разойтись».</p>		
	<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 обучающегося с НОДА.</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 с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</p> <p>Движения руками вперед, в стороны в своем темпе.</p>
<p>Основные виды передвижения <u>Лазание, ползание, перелезание</u></p>	<p>Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, по</p>	<p>Доступные виды ползания, при не возможности выполнить движения, выполняется пассивная отработка соответствующего двигательного действия (например, сгибание-разгибание ноги,</p>	

	гимнастической скамейке, в коленно-кистевом положении, перелезание через мягкие модули	вынос руки), постановка с помощью специальных ортопедических средств в коленно-кистевое положение. Пассивно-активные упражнения с выносом руки/ноги при выполнении имитации ползания.	
<u>Ходьба и бег</u>	Ходьба и бег по прямой, по кругу, по диагонали в своем темпе	Передвижение с помощью технических средств (в инвалидной коляске, ходунках, костылях и т.д.) по прямой, по кругу, по диагонали в своем темпе	Упражнения для обучения ползания.
<u>Прыжки</u>	Равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны	Равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вверх все упражнения выполняются у опоры	Пассивные, пассивно-активные упражнения для ног: сгибания/разгибания в коленном суставе, сгибание/разгибание согнутых ног в тазобедренных суставах
<u>Броски</u>	Броски среднего и малого мяча на дальность и точность, одной, двумя руками из исходного положения стоя	Броски среднего и малого мяча на дальность и точность, одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске	Броски малого мяча одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске
<u>Элементы базовых гимнастических упражнений</u>	группировка, перевороты в обе стороны, с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	группировка, покачивание в позе эмбриона вперед-назад и вправо-влево, повороты в обе стороны	покачивание в позе эмбриона вперед-назад и вправо-влево с помощью тьютора, полуповороты в обе стороны
Лыжная подготовка			
<u>нания:</u>			
Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.			
Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.			
Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне.			
Доставка лыж до места катания.			

Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.			
<p>Знакомство с лыжной подготовкой. Физические упражнения на свежем воздухе зимой. Техника безопасности на лыжне</p>	<p>Простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: махи руками, наклоны, повороты, приседания. Надевание лыжной экипировки. Стойка лыжника. Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам. Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне.</p>	<p>Доступные простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: махи руками, наклоны, повороты, приседания с комфортной для обучающегося 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</p>	<p>Пассивные и пассивно-активные доступные простые физические упражнения на свежем воздухе в зимнее время, выполняются с помощью тьютора. Передвижение в специализированном оборудовании по лыжне (боб с креплениями лыж, сани) с помощью тьютора</p>
<p>Зимние подвижные игры</p>	<p>«Бег (передвижение) по следам» «Белые медведи» «Броски снежков» Взаимодействие со сверстниками организуется с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.</p>		<p>Взаимодействие в подвижной игре осуществляется с помощью тьютора, поддержка оказывается в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА</p>
Спортивные игры			
<p><u>нания:</u> Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных. Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол. Бочча. Цель игры. Инвентарь. Техника выкидывания шара в бочча.</p>			
<p>Элементы игры в бочча. Выкидывание шара с разных позиций.</p>	<p>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.</p>		<p>Взаимодействие в подвижной игре и эстафетах осуществляется с помощью тьютора, поддержка оказывается в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА</p>
<p>Спортивные эстафеты</p>	<p>«Завяжи и развяжи», «Продвинь дальше»</p>	<p>Обучающиеся выполняют перемещение в</p>	<p>Взаимодействие в подвижной игре и эстафетах осуществляется с помощью тьютора, поддержка оказывается в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА</p>

		эстафетах в доступном виде (с помощью технических средств) в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА	
Легкая атлетика			
Значения:			
<p>Значение двигательных действий при передвижении в регулярной двигательной активности. Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. 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.</p>			
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 общеразвивающие упражнения на свежем воздухе	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.

Первый класс

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
Легкая атлетика			
<u>ания:</u>			
<p>Понятие «Здоровый образ жизни», его компоненты.</p> <p>Передвижение для обучающегося с НОДА по спортивному и тренажерному залам как компонент физического самосовершенствования: ходьба, бег, передвижение с помощью вспомогательных средств (в зависимости от тяжести двигательного дефекта обучающегося с НОДА).</p> <p>Техника выполнения основных упражнений разминки.</p> <p>Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).</p> <p>Одежда для занятий физическими упражнениями в осеннее время.</p> <p>Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице.</p> <p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p><i>сли погодные условия позволяют, то занятия проводятся на улице.</i></p>			
<p>Двигательные действия в легкой атлетике – жизненно важные навыки.</p> <p>Передвижение</p>	<p>Общеразвивающие упражнения стоя и в ходьбе.</p> <p>Махи руками, повороты, наклоны, выпады, приседания.</p> <p>Равномерный Ходьба и бег в своем темпе.</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>Доступный вид передвижения в зависимости от психофизических возможностей обучающегося с НОДА</p>	<p>Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание верхних и нижних конечностей, доступные повороты и наклоны головы и туловища с комфортной для обучающегося с НОДА амплитудой, Передвижение с одноклассниками при помощи тьютора.</p>
Броски малого мяча	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения сидя и лёжа.	
Прыжки	Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	Прыжки на месте у опоры толчком одной ногой, подъемы ног у опоры или сидя	Доступные пассивно-активные упражнения на свежем воздухе и в зале.

Основная гимнастика с элементами корригирующей

нания:

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

	состоянием обучающегося с НОДА. Принятие правильной осанки в ходьбе, стоя, сидя	Вертикализация с помощью вспомогательных средств и тренажеров.	
Упражнения с предметами	Упражнения с палкой из исходных положений стоя, сидя, лежа. Прыжки на скакалке на двух ногах, переступание через скакалку. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках из исходного положения стоя	Упражнения с палкой из исходных положений сидя, лежа. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках из исходного положения сидя с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	Упражнения с палкой из исходных положений сидя, лежа. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, наклоны с мячом в руках из исходного положения сидя с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.
Упражнение на снятие утомления	<p>Упражнения на расслабление с потряхиванием конечностей.</p> <p>Упражнения на расслабление с постизометрической релаксацией для рук и плечевого пояса.</p> <p>Динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох. Диафрагмальное дыхание.</p> <p>Игры и упражнения для обучения ребенка расслаблению («Водопад света», «Рот на замок»)</p> <p>Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой («Часики», «Согреем бабочку») (выполняются с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся)</p>		
Упражнения на гибкость и увеличение амплитуды в суставах.	Упражнения на разгибание в плечевом, локтевом суставах с самопомощью с максимальной амплитудой		
	Сид ноги врозь наклоны вперед и в сторону.	Пассивные упражнения на растягивание изолированно в каждом отдельном суставах нижних конечностей с помощью тьютора	

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

<u>Элементы базовых гимнастических упражнений</u>	группировка, кувырки, перевороты в обе стороны (в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА)	группировка, покачивание в позе эмбриона вперед-назад и вправо-влево, повороты в обе стороны	покачивание в позе эмбриона вперед-назад и вправо-влево с помощью тьютора, полуповороты в обе стороны
Лыжная подготовка			
<p><u>нания:</u></p> <p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</p> <p>Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.</p> <p>Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне.</p> <p>Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.</p>			
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
Спортивные игры		
<u>знания:</u> Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных. Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол. Бочча. Цель игры. Инвентарь. Техника выкидывания шара в бочча.		
Элементы игры в бочча. Выкидывание шара с разных позиций.	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.	Взаимодействие в подвижной игре и эстафетах осуществляется с помощью тьютора, поддержка оказывается в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА
Спортивные эстафеты	С обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната и т.д.	Обучающиеся выполняют перемещение в эстафетах и играх в доступном виде (с помощью технических средств)
Легкая атлетика		
<u>знания:</u> Значение двигательных действий при передвижении в регулярной двигательной активности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы. Доступные виды передвижения для обучающегося с НОДА: ходьба, бег, передвижение с помощью вспомогательных средств (в зависимости от тяжести двигательного дефекта обучающегося с НОДА). Основные правила закаливания и безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке). Одежда для занятий физическими упражнениями на улице в весеннее и летнее время в зависимости от погодных условий.		
Физические упражнения и передвижение на свежем воздухе	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения сидя, сидя в инвалидной коляске и лёжа.

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

Второй класс

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
<p>Легкая атлетика</p> <p><u>ания:</u> Взаимосвязь физического здоровья с двигательной активностью; Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой; Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. 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.</p> <p><i>сли погодные условия позволяют занятия проводятся на улице.</i></p>			
<p>Легкая атлетика как вид спорта.</p>	<p>Равномерная ходьба и бег в своем темпе. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Беговые упражнения: челночный бег, с не</p>	<p>Равномерное передвижение с помощью вспомогательных средств в своем темпе. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.</p>	<p>Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание верхних и нижних конечностей, доступные повороты и</p>

	<p>большим ускорением и торможением в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Старт по команде. Финиширование. Дистанция передвижения 30 м.</p>	<p>Передвижение с обходом фишек в своем темпе доступным способом, не большое ускорение и торможение при передвижении по прямой по команде. Старт по команде. Финиширование. Длина дистанции в зависимости от психофизических возможностей обучающегося с НОДА.</p>	<p>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. Броски набивного мяча от груди стоя и сидя</p>	<p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения сидя. Броски набивного мяча от груди сидя.</p>	
Прыжки	<p>прыжки в длину и высоту с места</p>	<p>Прыжки на месте у опоры толчком одной ногой, подъемы ног у опоры или сидя</p>	<p>Доступные пассивно-активные упражнения на свежем воздухе и в зале.</p>
<p>Основная гимнастика с элементами корригирующей</p>			
<p><u>нания:</u> 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</p>			
Строевые упражнения	<p>Строевые упражнения в движении с противоходом, перестроение из колонны по одному</p>	<p>Строевые упражнения в движении с противоходом, перестроение из колонны по одному в две, стоя на месте и в</p>	<p>Построение и передвижение в колонне с помощью тьютора. Доступные общеразвивающие</p>

	<p>в две, стоя на месте и в движении. Повороты в разные стороны. Упражнения в ходьбе.</p>	<p>движении самостоятельно с помощью технических средств (инвалидной коляски, ходунков и т.д.) с заданным темпом, без ритмических характеристик, с увеличением дистанции между обучающимися Повороты в разные стороны.</p>	<p>упражнения движения: подъем плеч, сведение лопаток, наклоны головы с малой амплитудой. Движения руками вперед, в стороны в своем темпе.</p>
<p>Прикладные упражнения</p>	<p>Передвижение по гимнастической стенке правым и левым боком по нижней жерди, ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правым и левым боком, перелезание через мягкие модули.</p>	<p>Доступные виды ползания, при не возможности выполнить движения, выполняется пассивная отработка соответствующего двигательного действия (например, сгибание-разгибание ноги, вынос руки), постановка с помощью специальных ортопедических средств в колено-кистевое положение. Пассивно-активные упражнения с выносом руки/ноги при выполнении имитации ползания.</p>	
<p>Упражнения с предметами</p>	<p>Прыжки на скакалке с изменяющейся скоростью вращения. Упражнения с палкой, ленточным эспандером, мячом.</p>	<p>Упражнения с палкой, ленточным эспандером, мячом из исходного положения сидя</p>	<p>Упражнения с палкой, мячом из исходного положения сидя.</p>
<p>Корректирующие упражнения</p>	<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>		

<p>Упражнения для разных частей тела на укрепление мышц</p>	<p>Упражнения для мышц спины («лодочка», «рыбка», «самолетик»). Упражнения для брюшного пресса «книжка», Подъемы согнутых и прямых ног из положения лежа на спине, на боку.</p>	<p>Упражнения для мышц спины («лодочка», «рыбка», «самолетик»). Упражнения для брюшного пресса без подъема нижних конечностей. Пассивно-активные упражнения для нижних конечностей с использованием дополнительных вспомогательных средств.</p>	<p>Укладки конечностей для устранения порочного положения, пассивно-активные, пассивные упражнения для верхних и нижних конечностей. Сгибание головы лежа на животе, разгибание головы лежа на спине.</p>
<p>Нейрогенная гимнастика</p>	<p>Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».</p>		
<p>Глазодвигательная и артикуляционная гимнастика</p>	<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». Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения. «Кольцеброс» «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг». Упражнения для укрепления мышц языка и губ. Звуковая гимнастика</p>		
<p>Элементы ритмической гимнастики</p>	<p>Стилизованные наклоны и повороты с изменением положения рук стоя на месте. Упражнения в танцах галоп и полька</p>	<p>Стилизованные наклоны и повороты с изменением положения рук сидя</p>	<p>Стилизованные наклоны и повороты туловища/головы с изменением положения рук сидя с доступной амплитудой</p>
<p>Лыжная подготовка</p> <p>нания:</p> <p>Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне. Правила и техника безопасности на лыжне. Техника лыжных ходов (одновременный двушажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом)</p>			

Лыжный спорт. Отличие лыжного спорта от катания на лыжах	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
---	---	---	--

Спортивные игры

нация:

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

нация:

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.

Третий класс

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
------------	---------------------------------------	--	--

Легкая атлетика

Знания:

История развития легкой атлетики;

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.

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

если погодные условия позволяют занятия проводятся на улице.

Легкая атлетика как вид спорта	Высокий старт с последующим ускорением. Беговые упражнения: челночный бег, с небольшим ускорением и	Старт с последующим не большим ускорением (дифференцированно от психофизических особенностей и медицинский противопоказаний)	Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание верхних и нижних конечностей, доступные повороты и
--------------------------------	--	--	---

	торможением.	Равномерное передвижение с помощью вспомогательных средств в своем темпе. Ускорение и торможение при передвижении по прямой по команде.	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

нания:

Роль адаптивной физической культуры в развитии универсальных бытовых навыках, в общей культуре человека;

История развития адаптивной физической культуры;

Техника корригирующих упражнений, подобранных индивидуально в зависимости от психофизических особенностей обучающихся с НОДА;

Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах;

Противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями;

Основные строевые команды и приемы;

Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой.

Строевые упражнения	Повороты в разные стороны стоя на месте и в ходьбе. Упражнения в ходьбе. Строевые упражнения в движении с противоходом, перестроение из колонны по одному в две, стоя на месте и в движении.	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>нация:</u> 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
Спортивные игры			
<u>нация:</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 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
Легкая атлетика			
<u>нания:</u> - Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Возможные причины травматизма при занятиях физическими упражнениями на свежем воздухе. Оказание первой помощи. Метание как жизненно важный навык. Тестирование в условиях ГТО.			
Метание	Метание теннисного мяча на дальность, в цель. Бросок теннисного мяча в корзину на полу из положения сидя и стоя	Метание теннисного мяча на дальность, в цель. Бросок теннисного мяча в корзину на полу из положения сидя	
Передвижение по пересеченной местности	Равномерные бег и ходьба	Передвижение в доступном виде по стадиону	Пассивно-активные упражнения с помощью тьютора на свежем воздухе

Четвертый класс

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
Легкая атлетика			
<u>нания:</u> История развития легкой атлетики; Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. 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

если погодные условия позволяют занятия проводятся на улице.

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

Основная гимнастика с элементами корригирующей

вания:

Роль адаптивной физической культуры в развитии универсальных бытовых навыков, в общей культуре человека;
 История развития адаптивной физической культуры;

<p>Техника корригирующих упражнений, подобранных индивидуально в зависимости от психофизических особенностей обучающихся с НОДА;</p> <p>Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах;</p> <p>Противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями;</p> <p>Основные строевые команды и приемы;</p> <p>Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;</p> <p>Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой.</p>			
Строевые упражнения	<p>Повороты в разные стороны стоя на месте и в ходьбе.</p> <p>Упражнения в ходьбе. Строевые упражнения в движении с противоходом, перестроение из колонны по одному в две, стоя на месте и в движении.</p> <p>Перестроение из одной шеренги в две.</p>	<p>Повороты в разные стороны.</p> <p>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</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>
Упражнения на развитие силы отдельных мышечных групп	<p>Для развития силы паретичных конечностей: упражнения с дополнительным реабилитационным оборудованием (каталки, подвесы, тренажеры, механоаппараты).</p> <p>Для развития силы «здоровых» мышечных групп: упражнения с мешочками с песком, легкими гантелями, набивным мячом.</p>		
	<p>Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>Приседание на двух ногах</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине.</p> <p>Упражнения для</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с бедер (колен)</p> <p>Упражнения для мышц спины («лодочка», «рыбка», «самолетик»).</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках.</p> <p>Упражнения для верхних с ленточным</p>	<p>Сгибание головы лежа на животе, разгибание головы лежа на спине.</p> <p>Пассивно-активные упражнения с дополнительным реабилитационным оборудованием.</p>

	верхних и нижних конечностей с ленточным эспандером.	эспандером.	
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	Упражнения для глаз «Круговые движения головой», «Слежение», «Двоение в глазах», «Круги в темноте», «Глаза закрыты», «Жмурки», «Часы», «Прокати шар в ворота», «Проследи за движением флажка», «Обведи контур фигуры». Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения. «Кольцеброс» «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг». Упражнения для укрепления мышц языка и губ. Упражнений для различных групп звуков: р, л, шипящих (Все упражнения подбираются и выполняются с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся.)		
<u>Элементы ритмической гимнастики</u>	Стилизованные наклоны и повороты с изменением положения рук стоя на месте. Упражнения в танцах галоп и полька	Стилизованные наклоны и повороты с изменением положения рук сидя	Стилизованные наклоны и повороты туловища/головы с изменением положения рук сидя с комфортной для обучающегося с НОДА амплитудой,

Лыжная подготовка			
<u>нания:</u> 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
Спортивные игры			
<u>нания:</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 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
Легкая атлетика			
<u>нания:</u> - Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. 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.	Метание теннисного мяча на дальность, в цель. Бросок теннисного мяча в корзину на полу из положения сидя	

	Бросок теннисного 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»
на уровне начального общего образования**

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.

2. Духовно-нравственного воспитания:

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

3. Эстетического воспитания:

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

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

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

5. Экологического воспитания:

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

6. Ценности научного познания:

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

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

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

- сформированность умения самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

Метапредметные результаты

Познавательные универсальные учебные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр и Паралимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Паралимпийскую хартию как основополагающий документ современного паралимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния несоблюдения ортопедических и других врачебных рекомендаций на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых и установленных нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения, отсутствием медицинских противопоказаний к его выполнению и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы корригирующих и профилактических физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий адаптивной физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов с учетом нозологии и тяжести собственного заболевания, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, учитывать особенности исполнения упражнения при различных нозологиях НОДА, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Предметные результаты

Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата определяются индивидуально в соответствии с особенностями здоровья и двигательными возможностями обучающихся. Представленные ниже требования являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

Результатом реализации программы должно стать:

- владение обучающимися жизненно необходимыми естественными двигательными навыками и умениями;
- владение доступным арсеналом двигательных действий и физических упражнений адаптивной физической культуры и базовых видов спорта, активного их использование в спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- достижение возможного для обучающихся уровня развития координации, точности и быстроты движений, равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Следует учитывать, что отдельные модули для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями могут быть включены в рабочую программу педагога только как теоретические.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

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

К концу обучения *в подготовительном классе* обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения *в 1 классе* обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **во 2 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 3 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 4 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование

Распределение по часам является ориентировочным, может варьироваться в зависимости от особенностей организации образовательного процесса в конкретной образовательной организации. При составлении рабочей программы педагог должен опираться на климатические особенности региона, материально-техническую базу образовательной

организации, психофизическое состояние, медицинские показания и противопоказания обучающихся с НОДА.

Модуль	Классы				
	Под.	1	2	3	4
Легкая атлетика (осень)	27	27	27	27	27
Гимнастика с элементами корректирующей	24	24	24	24	24
Лыжная подготовка	12	12	12	12	12
Спортивные игры	12	12	15	15	15
Легкая атлетика (весна)	24	24	24	24	24
Всего	99	99	102	102	102

Тематическое планирование содержания по годам обучения

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

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

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

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

	лыжах скользящим шагом	
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1
37	Чем отличается ходьба от бега	1
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1
48	Правила выполнения прыжка в длину с места	1
49	Правила выполнения прыжка в длину с места	1
50	Обучение прыжку в длину с места .	1
51	Обучение прыжку в длину с места .	1
52	Обучение прыжку в длину с места .	1
53	Обучение прыжку в длину с места .	1
54	Обучение прыжку в длину с места .	1
55	Считалки для подвижных игр	1
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1
58	Обучение способам организации игровых площадок	1
59	Обучение способам организации игровых площадок	1
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет	1

	яблок»	
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1
75	Основные правила, ТБ на уроках.	1
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
77	Подвижные игры	1
78	Смешанное передвижение. Подвижные игры	1
79	Смешанное передвижение. Подвижные игры	1
80	Подвижные игры	1
81	Подвижные игры	1
82	Подвижные игры	1
83	Подвижные игры	1
84	Подвижные игры	1
85	Подвижные игры	1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. Подвижные игры	1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. Подвижные игры	1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1

95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег Подвижные игры	1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег Подвижные игры	1
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99

1 КЛАСС

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

	лыжах скользящим шагом	
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1
37	Чем отличается ходьба от бега	1
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1
55	Считалки для подвижных игр	1
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1
58	Обучение способам организации игровых площадок	1
59	Обучение способам организации игровых площадок	1
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1

67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1
75	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1
76	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1
77	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1
78	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1
79	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1
80	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива	1

	комплекса ГТО. Подвижные игры	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний .	1
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний .	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1
2	Зарождение Олимпийских игр	1
3	Современные Олимпийские игры	1
4	Физическое развитие	1
5	Физические качества	1
6	Сила как физическое качество	1
7	Быстрота как физическое качество	1
8	Выносливость как физическое качество	1
9	Гибкость как физическое качество	1
10	Развитие координации движений	1
11	Развитие координации движений	1
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1
13	Закаливание организма	1
14	Утренняя зарядка	1
15	Составление комплекса утренней зарядки	1
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1
17	Строевые упражнения и команды	1
18	Строевые упражнения и команды	1
19	Прыжковые упражнения	1
20	Прыжковые упражнения	1
21	Гимнастическая разминка	1
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1
28	Танцевальные гимнастические движения	1
29	Танцевальные гимнастические движения	1
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1
32	Спуск с горы в основной стойке	1
33	Спуск с горы в основной стойке	1
34	Подъем лесенкой	1
35	Подъем лесенкой	1
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1

38	Торможение лыжными палками	1
39	Торможение лыжными палками	1
40	Торможение лыжными палками	1
41	Торможение лыжными палками	1
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1
45	Прыжковые упражнения	1
46	Прыжковые упражнения	1
47	Прыжковые упражнения	1
48	Прыжковые упражнения	1
49	Передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1
50	Передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1
51	Передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1
52	Беговые упражнения	1
53	Беговые упражнения	1
54	Беговые упражнения	1
55	Беговые упражнения	1
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1
57	Игры с приемами баскетбола	1
58	Игры с приемами баскетбола	1
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
63	Прием «волна» в баскетболе	1
64	Прием «волна» в баскетболе	1
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1
69	Футбольный бильярд	1
70	Футбольный бильярд	1
71	Бросок ногой	1
72	Бросок ногой	1
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1
75	Подвижные игры на развитие равновесия	1
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива	1

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний .	
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний .	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Физическая культура у древних народов	1
2	История появления современного спорта	1
3	Виды физических упражнений	1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1
5	Дозировка физических нагрузок	1
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1
7	Закаливание организма .	1
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1
9	Строевые команды и упражнения	1
10	Строевые команды и упражнения	1
11	Лазанье по канату	1
12	Лазанье по канату	1
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1
15	Передвижения по гимнастической стенке	1
16	Передвижения по гимнастической стенке	1
17	Прыжки через скакалку	1
18	Прыжки через скакалку	1
19	Ритмическая гимнастика	1
20	Ритмическая гимнастика	1
21	Танцевальные упражнения .	1
22	Танцевальные упражнения .	1
23	Танцевальные упражнения .	1
24	Танцевальные упражнения .	1
25	Прыжок в длину .	1
26	Прыжок в длину .	1
27	Броски набивного мяча	1
28	Броски набивного мяча	1
29	Челночный бег	1
30	Челночный бег	1
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1

37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1
41	Повороты на лыжах способом переступания	1
42	Повороты на лыжах способом переступания	1
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1
45	Скольжение с пологого склона .	1
46	Скольжение с пологого склона .	1
47	Передвижение на лыжах	1
48	Передвижение на лыжах	1
49	Передвижение на лыжах	1
50	Передвижение на лыжах	1
51	Передвижение на лыжах	1
52	Передвижение на лыжах	1
53	Передвижение на лыжах	1
54	Подвижные игры	1
55	Подвижные игры	1
56	Подвижные игры	1
57	Подвижные игры	1
58	Подвижные игры	1
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
61	Спортивная игра баскетбол	1
62	Спортивная игра баскетбол	1
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1
67	Спортивная игра волейбол	1
68	Спортивная игра волейбол	1
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте .	1
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте .	1
71	Спортивная игра футбол	1
72	Спортивная игра футбол	1

73	Подвижные игры с приемами футбола	1
74	Подвижные игры с приемами футбола	1
75	Подвижные игры с приемами футбола	1
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива	1

	комплекса ГТО.	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
101	Соревнования с соблюдением правил и техники выполнения испытаний.	1
102	Соревнования с соблюдением правил и техники выполнения испытаний.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

Система оценки достижений обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата по адаптивной физической культуре

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

Обучающиеся с НОДА с 2, 3, 4 класса оцениваются по системе «зачет – не зачет».

При выставлении оценки учитывается старание обучающегося с НОДА, его физическая подготовка, способности, особенности заболевания, двигательные ограничения.

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

Основные принципы безотметочного обучения:

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

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

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

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

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

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

Никакому оцениванию не подлежат следующие виды деятельности: темп работы обучающегося с НОДА на уроке; личностные качества обучающихся с НОДА; своеобразие их двигательного развития и психических процессов (особенности памяти, внимания, восприятия и т. д.)

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

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

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

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

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

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

систематически посещает занятия;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4-(-3)	-3-(-2)	-2-(-1)
---	---------	---------	---------

3 класс.

Контрольно-тестовые упражнения	3	4	5
Бег (без учета времени, м)	70-89	90-109	110≤
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2-3	4-5	6≤
Приседание на двух ногах (количество раз)	4-5	6-7	8≤
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	6-7	8-9	10≤
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3-(-2)	-2-(-1)	-1≤

4 класс.

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

Для обучающихся с НОДА со средней степенью двигательных нарушений

2 класс.

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

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4-(-3)	-3-(-2)	-2-(-1)
---	---------	---------	---------

3 класс.

Контрольно-тестовые упражнения	3	4	5
Передвижение в коляске (без учета времени, м)	50-69	70-89	100≤
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2-3	4-5	6≤
Метание теннисного мяча из положения сидя (м)	2-3	3-4	4≤
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	6-7	8-9	10≤
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-3-(-2)	-2-(-1)	-1≤

4 класс.

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

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Из истории развития физической культуры в России	1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1
3	Самостоятельная физическая подготовка	1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1
9	Закаливание организма	1
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1
11	Акробатическая комбинация	1
12	Акробатическая комбинация	1
13	Прыжковые упражнения	1
14	Прыжковые упражнения	1
15	Прыжковые упражнения	1
16	Прыжковые упражнения	1
17	Прыжковые упражнения	1
18	Прыжковые упражнения	1
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1
22	Танцевальные упражнения	1
23	Танцевальные упражнения	1
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1
25	Упражнения в прыжках	1
26	Упражнения в прыжках	1
27	Упражнения в прыжках	1
28	Упражнения в прыжках	1
29	Беговые упражнения	1
30	Беговые упражнения	1
31	Метание малого мяча на дальность	1
32	Метание малого мяча на дальность	1
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным	1

	ходом: подводящие упражнения	
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1
45	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1
46	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1
47	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1
48	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1
49	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1
50	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1
51	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1
52	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1
53	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1
54	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1
55	Подвижные игры	1
56	Подвижные игры	1
57	Подвижные игры	1
58	Подвижные игры	1
59	Подвижные игры	1
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1

62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1
69	Упражнения из игры волейбол	1
70	Упражнения из игры волейбол	1
71	Упражнения из игры баскетбол	1
72	Упражнения из игры баскетбол	1
73	Упражнения из игры футбол	1
74	Упражнения из игры футбол	1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива	1

	комплекса ГТО.	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1
101	Праздник «Большие гонки», ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний .	1
102	Праздник «Большие гонки», посвященный и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения .	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.

Спортивное оборудование:

гимнастика с основами акробатики: маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мячи для художественной гимнастики, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические,

легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, гантели;

подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, ворота для мини футбола, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.

