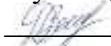


РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
Руководитель ШМО
/Петренко Д. В./
Протокол №1
от 28 августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНА
заместителем
директора по УВР
/Пупынина Ю.В.
Протокол № 1
от 29 августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»
с. Кинель-Черкассы
от 29 августа 2025г.
№01-139/2 -од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

для подготовительного и 1–4 классов

Вариант 6.3

(для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата и с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями))

С. Кинель-Черкассы

Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционному курсу «Формирование навыков самообслуживания» на уровне начального общего образования для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) и нарушением интеллекта легкой степени (вариант 6.3) составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 1598); адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»).

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени включает пояснительную записку, содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для подготовительного и 1—4 классов, распределённое по годам обучения, планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования и тематическое планирование изучения учебного предмета.

Рабочая программа начального общего образования для обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени по предмету «Адаптивная физическая культура» является ориентиром для составления рабочих программ по АФК педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура»; устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по модулям учебного предмета, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения программы, а также требований к результатам обучения АФК на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в абилитации обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени, их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория АФК, представляющая закономерности двигательной деятельности обучающегося данной категории, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью различных видов АФК. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с нарушениями здоровья в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил

в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени, формирования осознанного отношения к своим силам, развития основных физических качеств, коррекции и компенсации нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени

Группу обучающихся с НОДА, осваивающих вариант 6.3 адаптированной основной общеобразовательной программы составляют обучающиеся с двигательными нарушениями разной степени выраженности, у которых определяется значительный дефицит познавательных и социальных способностей. Указанные нарушения также сочетаются с ограничениями манипулятивной деятельности и дизартрическими расстройствами разной степени выраженности.

Нарушения опорно-двигательного аппарата занимают одно из ведущих мест среди причин заболеваемости и инвалидности у детей и подростков. Они имеют достаточно большое разнообразие клинических проявлений первичного нарушения, которые условно можно разделить на поражение нервной системы (церебральные параличи и травмы спинного мозга) и костно-мышечной системы (ампутации и дефекты конечностей, артрогриппоз, карликовость и др.) систем. Для каждой группы характерны свои проявления, которые накладывают отпечаток на функциональное состояние обучающихся. Двигательные нарушения обучающихся ограничивают их жизненное пространство, а также сопровождаются вторичными отклонениями, осложняющими жизнедеятельность, что приводит к социальной дезадаптации.

Последние данные о контингенте обучающихся с НОДА свидетельствуют о том, что более 80% среди них составляют обучающиеся с клиническим диагнозом «детский церебральный паралич (ДЦП)», в связи с этим основное внимание в данной программе уделено двигательной коррекции при данном заболевании. Остальные нарушения встречаются значительно реже, часть из них обусловлена органическим поражением центральной нервной системы, которая определяет клиническую картину схожую с ДЦП.

Двигательные нарушения при НОДА выражаются в поражении верхних и нижних конечностей; страдает мелкая моторика, мышцы артикуляционного аппарата, мышцы – глазодвигатели. Некоторые обучающиеся не удерживают вертикального положения сидя и стоя, могут передвигаться только в коляске, у большинства обучающихся дефектная походка, многие используют костыли, трости и т.д. Часто у обучающихся правые конечности поражаются больше левых, они вынуждены пользоваться левой рукой как ведущей. Тонкие движения пальцев неразвиты практически у всех обучающихся. Двигательные нарушения, в свою очередь, оказывают неблагоприятное влияние на формирование психических функций и речи. Имеются отклонения в координации, точности и темпе движений. Движения замедленны, неуклюжи. У обучающихся возникают большие сложности при переключении движений, быстрой смене поз и действий. Часть обучающихся имеют замедленный темп, вялость, неловкость движений. У других наблюдаются произвольные насильственные движения, сочетающиеся с нецеленаправленностью, беспорядочностью, нескоординированностью движений.

В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, у обучающихся с НОДА по варианту 6.3 являются следствием органического поражения центральной нервной системы (ЦНС) на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны развития обучающегося: мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сферы, а также

когнитивные процессы — восприятие, мышление, деятельность, речь и поведение. Последствия поражения ЦНС выражаются в задержке сроков возникновения и незавершенности возрастных психологических новообразований и, главное, в неравномерности, нарушении целостности психофизического развития.

В структуре психики обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. У обучающихся по данному варианту страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, волевые качества и поведение. Эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется формирование высших психических чувств.

Волевая сфера обучающихся характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие обучающиеся предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а при завышении предъявляемых требований, у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы обучающихся оказывают отрицательное влияние на характер их деятельности, в особенности произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы.

Таким образом, контингент обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени достаточно неоднороден как в клиническом, так и в психолого-педагогическом отношении. При этом ведущими в клинической картине являются, как двигательные расстройства (задержка формирования, недоразвитие или утрата двигательных функций), так и нарушения интеллекта.

Двигательные расстройства могут иметь различную степень выраженности:

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

-при средней (умеренно выраженной) степени двигательных нарушений, обучающиеся владеют навыками самостоятельного передвижения с использованием дополнительных технических ортопедических средств (инвалидная коляска, ходунки, костыли, трости, высокие протезы), т. е. самостоятельное передвижение затруднено. Имеются ограничения двигательной активности и противопоказания к некоторым физическим упражнениям в зависимости от основного диагноза, первичных и вторичных дефектов, сопутствующих заболеваний. Для обучающихся с данной степенью двигательных нарушений доступны не все физические упражнения, в то же время имеется возможность их модификации в соответствии с психофизическим состоянием обучающихся при освоении программного материала и применения дополнительных технических ортопедических средств и спортивного инвентаря.

- при легкой степени двигательных нарушений обучающиеся ходят самостоятельно, уверенно. Они могут себя обслуживать, достаточно развита

манипулятивная деятельность. Однако могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки; движения недостаточно ловкие, замедленные, может быть снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики, ограничения в двигательной активности и противопоказания к физическим упражнениям в зависимости от основного диагноза, первичных и вторичных нарушений, сопутствующих заболеваний.

Особые образовательные потребности обучающихся с НОДА задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Особыми образовательными потребностями, свойственными обучающимся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени являются:

- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды на основе использования двигательного и охранительного педагогического режимов;
- отбор и адаптация учебно-познавательных задач, имеющих практико-ориентированную направленность;
- использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию "обходных путей" обучения;
- развитие и совершенствование коммуникативных возможностей с применением средств вербальной и невербальной коммуникации, в том числе средств дополнительной, альтернативной коммуникации;
- проведение специальной работы по формированию и коррекции двигательных функций, в том числе общей моторики и манипулятивной функции рук;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура», так и в процессе индивидуальной работы;
- реализации специальных подходов к физическому воспитанию;
- введение в содержание обучения коррекционного курса «Двигательная коррекция», способствующего коррекции двигательных нарушений, а также специального раздела, направленного на коррекцию первичных и вторичных отклонений как опорно-двигательного аппарата, так и других систем организма, а также развитие двигательной активности, личностных характеристик;
- опора на формирование и развитие познавательной деятельности и познавательных процессов, овладение разнообразными видами, средствами и формами коммуникации, обеспечивающими успешность установления и реализации социокультурных связей и отношений обучающегося с окружающей средой;
- раскрытие интересов и способностей, обучающихся в различных видах АФК с учетом структуры нарушения, индивидуальных особенностей;
- расширение образовательного пространства организации за счет внешних средовых ресурсов, посещение спортивных кружков, физкультурно-оздоровительных мероприятий направленных на коррекцию двигательных нарушений;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с учителем АФК, педагогами и другими обучающимися;
- психолого-педагогическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательные организации.

Таким образом, учет психофизических особенностей, выраженности двигательных нарушений, особых образовательных потребностей, обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени позволит реализовать требования, предъявляемые ФГОС для обучающихся по варианту 6.3 и выстроить эффективное обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура».

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем и АФК в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности адаптивной физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью развития лиц нарушениями здоровья, направлена на формирование основ знаний в области АФК, воспитание навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекцию и компенсацию, имеющих двигательных нарушений у обучающихся.

Психофизические особенности обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени, 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 АФК.

В основе программы лежат дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей, обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость учета индивидуально-типологических особенностей каждого обучающегося с дифференцированным подбором средств АФК. 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 АФК индивидуальными занятиями для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития обучающихся. Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся определяется характером организации доступной им деятельности. Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

Рабочая программа основана на следующих принципах:

принцип единства диагностики и коррекции

До начала реализации рабочей программы необходимо изучить результаты обследования различных специалистов, а также организовать и провести комплексное диагностическое обследование с целью выявления особенностей развития обучающихся с

НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. В начале, в середине и в конце учебного года следует проводить диагностику уровня сформированности двигательной сферы обучающихся. При анализе результатов обследования и планировании работы следует учитывать структуру двигательного нарушения, время поражения, медицинский прогноз, показания и противопоказания к реализации данного учебного предмета.

принцип учета индивидуальных особенностей развития обучающегося

При реализации данного принципа необходимо учитывать индивидуальный уровень развития общей моторики и функциональных возможностей кистей и пальцев рук, обучающихся с НОДА, показания и противопоказания к тем или иным видам АФК. Особое внимание следует уделять обучающимся, имеющим тяжелые двигательные нарушения. Особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — сенсорных, психических, интеллектуальных.

принцип вариативности

При реализации данного принципа необходимо использовать возможность сосуществования различных подходов к отбору содержания и технологий реализации учебного предмета, при этом следует сохранять инвариантный минимум обучения обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени, с учетом двигательных возможностей, а также особенностей психофизического развития.

принцип доступности

Данный принцип предполагает выбор средств, методов и методических приемов, сбалансированных психофизических нагрузок, соответствующих индивидуальным особенностям обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени, и их функциональному состоянию.

принцип коррекционной направленности образовательного процесса

Основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на коррекцию, ослабление физических и психических недостатков, обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени, но и на развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

принцип развивающей направленности

Ориентирует на развитие личности обучающегося и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей лиц указанной категории.

принцип преемственности

Данный принцип реализует связь программы данного учебного предмета с программой дошкольного образования, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.

принцип систематичности и последовательности

Данный принцип означает не только систематичность занятий по коррекции нарушенных двигательных функций, но и организацию коррекционного процесса, в котором преподавание и освоение материала данного предмета идет в определенном порядке и подчинено соответствующей системе.

принцип здоровьесбережения

При реализации данного учебного предмета не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

принцип комплексности

Данный принцип предполагает комплексную помощь всех педагогических работников в сотрудничестве с семьей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени в процессе реализации учебного предмета по АФК.

принцип сотрудничества с семьей

Заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.

Осуществление данных принципов и подходов предполагает:

- признание того, что развитие личности обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени зависит от характера организации доступной им учебной деятельности;
- развитие личности обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающими возможность их социализации и социальной адаптации;
- разработку содержания программы по АФК обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени, определяющего пути и способы достижения ими социально желаемого уровня личностного развития с учетом их особых образовательных потребностей и психофизических особенностей;
- ориентацию на результаты реализации программы как системообразующего компонента, где общекультурное, личностное и физическое развитие обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени, составляет цель и основной результат освоения программы;
- разнообразие индивидуального развития каждого обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени, обеспечивающих рост потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной и двигательной деятельности.

Специфика и тяжесть двигательных нарушений в сочетании с особенностями психического развития и речи обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени определяют особенности реализации данной рабочей программы, а именно:

- создание безбарьерной архитектурно-планировочной среды для занятий АФК и адаптивным спортом;
- недопустимость переутомления обучающихся;
- широкое использование всех способов регулирования физических нагрузок путем изменения исходного положения, количества повторения упражнений, темпа, уменьшения или увеличения амплитуды движения, введения дыхательных упражнений;
- обязательность включения в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей деятельности и реабилитации (абилитации) с использованием методов и средств АФК с учетом особенностей психофизического развития;
- обеспечение возможности использования вербальной и невербальной коммуникации (для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации).
- строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций, показаний и противопоказаний;
- индивидуализация образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК;
- обеспечение вспомогательными средствами для облегчения освоения учебного предмета (инвентарь; специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь и др.);
- предоставление дифференцированной помощи, в том числе в привлечении ассистента (для обучающихся со средними и тяжелыми двигательными нарушениями) во время занятий в форме уроков АФК.

Наиболее типичными противопоказаниями на уроках АФК с обучающимися с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени являются:

- длительная задержка дыхания при выполнении всех видов упражнений;

- упражнения с длительным статическим напряжением;
- упор и висы (для обучающихся с НОДА с локализацией в верхнем плечевом поясе);
- упражнения, развивающие подвижность в суставах (при артродезах суставов);
- формирование приведения и наружной ротации бедра (при вывихе бедра и после его вправления);
- наклоны и повороты туловища с большой амплитудой (после фиксации позвоночника).

В процессе овладения данной программой осуществляется коррекция первичных и вторичных отклонений, компенсация нарушенных двигательных функций, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия в соответствии с реабилитационным потенциалом обучающегося, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, развиваются самостоятельность.

Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Цель изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — всестороннее развитие личности обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

Задачи реализации поставленной цели и содержания учебного предмета имеют реабилитационную (абилитационную) направленность, реализуются строго с учетом медицинских рекомендаций и включают:

- обогащение чувственного опыта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Каждое занятие АФК обязательно должно решать коррекционно-развивающие задачи при прохождении любого модуля программы.

Специфическими коррекционно-развивающими задачами предмета являются:

- коррекция нарушений физического развития;
- овладение обучающимся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций с учетом индивидуальных психофизических особенностей развития;
- формирование интереса к занятиям АФК и адаптивным спортом;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной

деятельности;

- обеспечение регулярной физической активности, укрепление здоровья, содействие физическому развитию адекватной состоянию здоровья и возможного уровня функциональной двигательной активности обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени;
- овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием с учетом психофизических особенностей развития обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- коррекция вторичных отклонений опорно-двигательного аппарата: нормализация тонуса мышц, устранение контрактур, увеличение мышечной силы;
- 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 и нарушением интеллекта легкой степени: нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств и ортопедических приспособлений), коррекция с учетом особенностей заболевания, обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени техники основных движений: ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция недостатков сенсомоторной сферы, познавательного и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности обучающегося с НОДА.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника с учетом психофизических особенностей развития обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника с учетом психофизических особенностей развития обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени;
- самостоятельное выполнение упражнений с учетом медицинских рекомендаций и психофизических особенностей развития обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

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

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

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы отражено в следующих разделах:

- Модуль «Знания о физической культуре»;
- Модуль «Гимнастика»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Игры»
- Модуль «Лыжная подготовка»;
- Модуль «Плавание».

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» распределяется по остальным модулям программы. Так же следует учитывать, что модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Так обучение по модулям «Лыжная подготовка» и «Плавание» регламентированы наличием материально-технической базы: наличие бассейна, специальных подъемников в нем, специальных лыж (например, горных (они короче и шире, особая форма ботинок позволяет лучше держать равновесие), боб с креплениями лыж, сани, коньки, специальных ходунков на лыжах), а также ассистента у обучающихся со средней и тяжелой степенью двигательных нарушений.

Лыжная подготовка ставит перед собой задачи продолжать закрепление навыков ходьбы, коррекцию дефектов походки, совершенствование координационных систем и функции равновесия. Педагогу с первых уроков необходимо проанализировать возможности обучающегося с НОДА, своеобразие их ходьбы с тем, чтобы соотнести изучение лыжных ходов с индивидуальными особенностями каждого обучающегося.

Данные модули могут быть заменены на раздел «Гимнастика» 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 и нарушением интеллекта легкой степени – это возможность, прежде всего, физической активности. Подбор средств АФК на занятиях определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательных и интеллектуальных нарушений обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени и медицинских рекомендаций, показаний и противопоказаний к физическим упражнениям, степени двигательных нарушений, уточненные психолого-педагогическим консилиумом.

С учетом степени тяжести двигательных нарушений рекомендуется использование специального оборудования. Особое внимание следует уделить ознакомлению обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени с санитарно-гигиеническими требованиями и правилами безопасности в работе с материалом с условиями его использования на занятиях. Большое внимание следует уделять использованию визуальных опор для формирования навыков текущей и итоговой оценки посредством сравнения с образцом и/или элементом предметно-операционного плана (графического, предметного, а в ряде случаев и словесного).

Подготовительный класс

Тема, содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
Гимнастика			
<u>Знания:</u> – Физическое развитие. – Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках АФК (техника безопасности). – Одежда и обувь гимнаста. – Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. – Правила поведения на уроках гимнастики. – Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность – Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. – Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.			
Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах	Беседа о физическом развитии, о значении физических упражнений, содержании занятий и требованиях к их организации. Беседа о спортивном инвентаре и оборудовании. Выполнение комплекса физкультминутки. Ознакомление с построением парами. Тренировочные упражнения в переодевании и складывании одежды. Ознакомление с правилами поведения на уроках АФК.		
Дыхательная гимнастика	Упражнения выполняются самостоятельно, в игровой форме с учетом индивидуальных психофизических особенностей развития обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох с движениями в верхнем плечевом поясе. Данный вид гимнастики выполняется с	Статические дыхательные упражнения под руководством педагогического работника с учетом психофизических особенностей развития, динамические упражнения с ограничением амплитуды движений в суставах, в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени по инструкции и по показу педагогического работника.	

	учетом медицинских показаний и противопоказаний, и психофизических особенностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени по инструкции и по показу педагогического работника		
Здоровый образ жизни и двигательная активность. Режим дня и физические упражнения.	Комплексы упражнений, сочетающие в себе общеразвивающие, дыхательные и глазодвигательные упражнения		
	Из исходного положения стоя упражнения для плечевого пояса (руки вверх, вперед, в стороны, круговые движения), наклоны, повороты, приседания с учетом двигательных возможностей обучающегося с НОДА, динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох; упражнения для глазодвигательных мышц («жмурки», «перестрелка глазами» и другие упражнения) выполняются с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.	Из исходного положения сидя активные упражнения для плечевого пояса (руки вверх, вперед, в стороны, круговые движения), наклоны и повороты с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Поочередное разгибание и поднимание ног; статические дыхательные упражнения с акцентом на выдох (выполняются с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей), упражнения для глазодвигательных мышц («жмурки», «перестрелка глазами» и другие упражнения) после инструкции и показа педагогического работника.	Из исходного положения сидя активно-пассивные и пассивные упражнения для плечевого пояса (руки вверх, вперед, в стороны, круговые движения), наклоны и повороты с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Поочередное разгибание и поднимание ног; статические дыхательные упражнения с акцентом на выдох (выполняются с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей), упражнения для глазодвигательных мышц («жмурки», «перестрелка глазами» и другие упражнения) после инструкции и показа педагогического работника.

		упражнения с акцентом на выдох; упражнения для глазодвигательных мышц («жмурки», «перестрелка глазами» и другие упражнения) с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.	
Физические упражнения как активный отдых.	Из исходного положения сидя и лежа, упражнения на расслабления изометрического характера для мышц шеи, верхних и нижних конечностей с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени по показу и инструкции педагога.		
Осанка. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии	Упражнения для формирования навыка правильной осанки в исходном положении сидя: сведение плеч, руки в стороны, наклоны и повороты с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Упражнения в	Упражнения выполняются с доступной амплитудой, возможно без движения с изометрическим напряжением мышц (попыткой выполнить движение) с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Положение правильной осанки, контроль головы в положениях сидя, а также стоя с помощью технических средств, вертикализатора и других ортопедических приспособлений с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Пассивная укладка конечности в правильное физиологическое положение с учетом индивидуальных психофизических особенностей развития обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.	

	исходном положении лежа на животе: «Лодочка», «Рыбка», «Самолетик», «Крылышки», диагональные подъемы рук и ног, поочередные подъемы прямых ног и другие упражнения с учетом двигательных возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени ориентируясь на образец .	
Понятия: колонна, шеренга.	Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» ориентируясь на образец.	
	Построение в колонну, шеренгу, и передвижение в колонне без темпоритмических характеристик с учетом двигательных возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками, полуприседе при наличии двигательных возможностей по показу и инструкции.	Построение в колонну, шеренгу, и передвижение в колонне самостоятельно с помощью технических средств (инвалидной коляски, ходунков и т.д.), без ритмических характеристик, с увеличением дистанции между обучающимися с учетом особенностей психофизического развития по показу и инструкции. Общеразвивающие упражнения не выполняются.
		Построение и передвижение в колонне с помощью ассистента с учетом двигательных возможностей. Доступные общеразвивающие упражнения движения: подъем плеч, сведение лопаток, наклоны головы с малой амплитудой. Движения руками вперед, в стороны в своем темпе с учетом двигательных возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Упражнения подбираются в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.

Легкая атлетика

Знания

- Теоретические сведения.
- Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.
- Правила поведения на уроках легкой атлетики.
- Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.
- Значение правильной осанки при ходьбе.
- Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба	Доступная ходьба парами по кругу в своем темпе с учетом двигательных возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Обычная ходьба в своем темпе в колонне по одному в обход зала за педагогическим работником с учетом состояния общей моторики обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	Передвижение с помощью ортопедических приспособлений (в инвалидной коляске, ходунках, костылях и т.д.) по кругу в своем темпе с учетом двигательных возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Обычная ходьба в своем темпе в колонне по одному в обход зала за педагогическим работником с учетом состояния общей моторики с помощью ортопедических приспособлений (в инвалидной коляске, ходунках, костылях и т.д.).	Упражнения для обучения ходьбе с учетом индивидуальных психофизических особенностей развития обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.
Бег	Доступный бег по залу в своем темпе с учетом двигательных возможностей обучающегося с	Бег с помощью технических средств (в инвалидной коляске, ходунках,	Упражнения для обучения ползанию с учетом индивидуальных психофизических особенностей развития обучающегося с НОДА и

	НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	костылях и т.д.) в своем темпе с учетом двигательных возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Расстояние определяется индивидуально в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	нарушением интеллекта легкой степени.
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад с учетом двигательных возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	Доступные прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед с учетом двигательных возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	Пассивные, пассивно-активные упражнения для ног: сгибания/разгибания в коленном суставе, сгибание/разгибание согнутых ног в тазобедренных суставах с учетом индивидуальных психофизических особенностей развития обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.
Метание	Захват различных предметов для выполнения метания с учетом функциональных возможностей кистей и пальцев рук Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне с учетом состояния функциональных возможностей	Броски среднего мяча на дальность, одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим	Броски малого мяча одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.

	кистей и пальцев рук из исходного положения стоя с учетом двигательных возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	м состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	
Лыжная подготовка			
<u>Знания:</u> – Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. – Одежда и обувь лыжника. – Подготовка к занятиям на лыжах. – Правила поведения на уроках лыжной подготовки. – Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. – Правила поведения на уроках лыжной подготовки.			
Знакомство с лыжной подготовкой. Техника безопасности на лыже	Простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. С помощью ассистента надевание лыжной экипировки. Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам с учетом двигательных возможностей по показу и инструкции педагогического работника.	Доступные простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: махи руками, наклоны, повороты, приседания с комфортной для обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени амплитудой. Надевание лыжной экипировки. Стойка на лыжах с помощью дополнительных, вспомогательных средств или ассистента. одновременное отталкивание руками с лыжными палками.	

Плавание		
Знания: – Значение регулярных занятий в водной среде, влияния физических упражнений в воде на укрепление здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития. – Общеразвивающие и специальные упражнения в воде. – Основные правила безопасного поведения на воде (в бассейне и на открытых водоемах). – Одежда для занятий плаванием. – Взаимодействие со сверстниками в водной среде		
Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой. Общеразвивающие упражнения в воде.	Погружение в воду до плеч; нахождение в воде; простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднятие ног, полуповороты в обе стороны, поочередные махи руками с учетом двигательных возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Нахождение в воде с надувными элементами. Погружение в воду с головой (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками) с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	Погружение в воду до плеч с помощью ассистента; нахождение в воде с надувными элементами; пассивно-активные упражнения у бортика, выполняются с помощью ассистента: полуповороты в обе стороны, поочередные махи руками хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднятие ног. Погружение в воду с головой с помощью ассистента (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками) с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.
Дыхательные упражнения в воде	Упражнения «Дуть на гладь воды», «Плыви игрушка», «Пузырики», «Выдохи в воду», «Баба сеяла горох.» и другие упражнения после показа педагогическим работником.	

Элементы оздоровительного плавания	Упражнения «Поплавок», «Стрела», скольжение в воде свободным стилем (выполняются с помощью ассистента и надувных вспомогательных элементов).
Игры	
<u>Знания</u> – Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. – Правила игр.	
Подвижные игры как компонент двигательной активности	Подвижные игры из исходного положения сидя. «Спрячься», «Ловишка в кругу», «Рыбная ловля», «Совушка», «Светофор» и другие с учетом психофизических особенностей развития обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Участвуют в игре по инструкции и по показу педагога, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника).
	Подвижные игры с передвижением с предметами и без них, «Мяч по кругу», «Сбей кеглю», «Запрещенное движение» и другие с учетом психофизических особенностей развития обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий. Взаимодействие в подвижной игре осуществляется с помощью ассистента, поддержка оказывается в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.
Коррекционные игры	Коррекционные игры «Мы веселые ребята», «Нос-ухо-нос», «Мы охотимся за львом» и другие игры с учетом психофизических особенностей развития обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий. Игры-манипуляции: «Рыбки», «Сорока — белобока», «Пальчик-мальчик, где ты был?», «Мы делили апельсин», «Этот пальчик хочет спать», «Семья», «Раз, два, три, четыре, кто живёт в моей квартире?», «Пальчики пошли гулять» и другие с учетом особенностей развития функциональных возможностей кистей пальцев рук Упражнения артикуляционной Коррекционные игры «Мы веселые ребята», «Нос-ухо-нос», «Мы охотимся за львом» и другие игры с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей развития обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени с помощью ассистента. Участвуют в играх по инструкции и по показу педагога, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при

	гимнастики: для нижней челюсти (открывание и закрывание рта, жевательные движения), для щек (одновременное надувание щек, втягивание щек в ротовую полость между зубами), для губ и языка («Улыбка», «Заборчик», «Трубочка», «Бублик», «Лопатка», «Чашечка», «Качели», «Горка» и другие) с учетом состояния артикуляционной моторики обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Проговаривание при выполнении разученных ранее общеразвивающих упражнений в соответствии с психофизическими особенностями обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени, с учетом когнитивного, речевого развития и медицинских рекомендаций. Участвуют в играх и выполняют упражнения по инструкции и по показу педагога, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника).	необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника)
--	---	--

Первый класс

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
Легкая атлетика Знания: - Формирование понятий: опрятность, аккуратность. - Физическая нагрузка и отдых. - Физическое развитие. Физические качества. - Правила поведения на уроках легкой атлетики. - Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. - Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний			
Ходьба	Общеразвивающие упражнения стоя и в ходьбе с учетом особенностей двигательного развития обучающегося с	Общеразвивающие упражнения в доступном исходном положении: стоя у опоры, в	Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание верхних и нижних конечностей, доступные

	НОДА и нарушением интеллекта легкой степени . Махи руками, повороты, наклоны, выпады, приседания с учетом двигательных возможностей. Ходьба в своем темпе с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени . Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному с учетом особенностей двигательного развития обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени за педагогом	коляске. Махи руками, повороты, наклоны, выпады с уменьшением амплитуды движений. Доступная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному за с учетом особенностей двигательного развития обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени за педагогом с использованием ортопедических приспособлений .	повороты и наклоны головы и туловища в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени . Доступное передвижение с одноклассниками при помощи ассистента.
Бег	Бег в своем темпе с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени .	Доступные перебежки группами и по одному с помощью ортопедических приспособлений. Медленный бег в колонне за педагогом в заданном направлении с помощью ассистента. Расстояние определяется индивидуально	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 и нарушением интеллекта легкой степени .

		в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени . Чередование бега и ходьбы на расстоянии с учетом двигательных возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени .	Доступное передвижение с одноклассниками при помощи ассистента. С использованием ортопедических приспособлений
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево в соответствии с индивидуальными психофизическими особенностями , медицинскими рекомендациями, показаниями и противопоказаниями обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад в соответствии с индивидуальными психофизическими особенностями , медицинскими рекомендациями и, показаниями и противопоказаниями обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени с помощью ассистента	Пассивные, пассивно-активные упражнения для ног с помощью ассистента в соответствии с индивидуальными психофизическими особенностями , медицинскими рекомендациями, показаниями и противопоказаниями обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.
Метание	Захват различных предметов для	Доступный захват крупных	Броски большого мяча одной, двумя руками из

	выполнения метания одной и двумя руками с учетом состояния функциональных возможностей кистей и пальцев рук. Доступный прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Доступное произвольное метание малых и больших мячей в игре. из исходного положения стоя с учетом психофизических особенностей развития обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	предметов для выполнения метания одной и двумя руками с учетом состояния функциональных возможностей кистей и пальцев рук с помощью ассистента. Доступный прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне с помощью ассистента. Доступное произвольное метание больших мячей в игре. из исходного положения сидя с учетом психофизических особенностей развития обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени с помощью ассистента.	исходного положения сидя на стуле или в коляске стоя с учетом психофизических особенностей развития обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени с помощью ассистента.
--	---	--	---

Гимнастика

Знания:

- Правила утренней гигиены и их значение для человека.
 - Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).
 - Чистота зала, снарядов.
 - Значение физических упражнений для здоровья человека.
 - Формирование понятий: опрятность, аккуратность.
 - Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Физические качества.
- Осанка.
- Правила поведения на уроках гимнастики.
 - Понятия: колонна, шеренга, круг.

- Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. - Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий			
Общеразвивающие упражнения, доступные для обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени .	Упражнения с предметами: гимнастическими палками; флажками; малыми обручами (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота из положения стоя в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени .	Упражнения с предметами гимнастическими палками; флажками; малыми обручами (корректирующие и общеразвивающие упражнения) из доступных исходных положений с помощью ассистента: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота из положения стоя в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	Упражнения с предметами гимнастическими палками; флажками; малыми обручами (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота из доступных исходных положений, например, сидя в инвалидной коляске, лежа на коврике, с доступной для обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени амплитудой и рычагом; максимальная стимуляция самостоятельного выполнения движений, но при не возможности с самопомощью, с пассивные и пассивно-активные с помощью с ассистента, в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени .
Дыхательная гимнастика	Упражнения выполняются самостоятельно, в игровой форме с учетом психофизических особенностей развития	Дыхательные упражнения выполняются с помощью педагога или ассистента, динамические с ограничением амплитуды движений в суставах, общеразвивающие упражнения проводятся в модификации, описанной выше с учетом индивидуальных психофизических особенностей развития обучающихся с НОДА и нарушением	

	обучающихся с интеллекта легкой степени. НОДА и . нарушением интеллекта легкой степени. Статические дыхательные упражнения: сдуть перышко, надуть пузырь и другие. Динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох с движениями в плечевом поясе. Данный вид гимнастики выполняется с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей, обучающихся.	интеллекта легкой степени.
Глазодвигательная гимнастика	Зрительная гимнастика на укрепление глазодвигательных мышц: «Горизонтالي», «Вертикали», «Пострелять глазами», «Жмурки» и другие с учетом сочетанности двигательной патологии с сенсорной.. Упражнения на улучшение и укрепление аккомодации: «Метка на стекле», «Большой палец», «Слежение» и другие (упражнения выполняются с учетом медицинских показаний, противопоказаний и психофизических особенностей обучающихся) Разученные общеразвивающие упражнения в соответствии с медицинскими показаниями и противопоказаниями, психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени, при необходимости: пошаговая инструкция педагогического работника, пооперационный контроль выполнения действий).	
Артикуляционная гимнастика	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» и другие упражнения с учетом состояния артикуляционной моторики) при необходимости: пошаговая инструкция педагогического работника, пооперационный контроль выполнения действий). .Проговаривание при выполнении разученных ранее общеразвивающих упражнений с учетом когнитивного и речевого развития обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	
Физические упражнения как	Из исходного положения сидя и лежа, упражнения на расслабления изометрического характера для мышц шеи, верхних и нижних	

активный отдых.	конечностей. Сочетание общеразвивающих упражнений с упражнениями на расслабление дыхательными упражнениями (подобранные в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Игры на расслабление на основе нервно-мышечной релаксации («Поймай бабочку», «Мороженое», «Холодно - жарко» и другие).	
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 с учетом двигательных возможностей обучающегося с НОДА по показу и инструкции педагогического работника. Упражнения для стоп: сгибание /разгибание, катание массажного мяча стопами, удержание мяча стопами. Упражнение на статическое равновесие с удержанием правильного положения тела и головы. равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с	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 в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени по показу и инструкции педагогического работника. .

	двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени по показу и инструкции педагогического работника.	
Лыжная подготовка		
<u>Знания:</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 с учетом двигательных возможностей обучающихся НОДА и нарушением интеллекта легкой степени		
Знакомство с лыжной подготовкой. Физические упражнения на свежем воздухе зимой. Техника безопасности на лыжне	Упражнения на свежем воздухе: махи руками, наклоны, повороты, приседания. Упражнения в зале надевание лыжной экипировки. Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам. Стойка на лыжах с помощью ассистента. Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне с учетом индивидуальных психофизических особенностей развития обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой	Доступные простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: махи руками, наклоны, повороты, приседания с комфортной для обучающегося с НОДА амплитудой. Надевание лыжной экипировки с помощью ассистента. Стойка на лыжах с помощью дополнительных, вспомогательных средств или
		Пассивные и пассивно-активные доступные простые физические упражнения на свежем воздухе с помощью ассистента. Передвижение в специализированном оборудовании по лыжне (боб с креплениями лыж, сани) с помощью ассистента с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных психофизических особенностей развития обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.

	степени.	ассистента. одновременное отталкивание руками с лыжными палками. Скольжение по лыжне с помощью вспомогательн ых средств или ассистента с учетом индивидуальны х психофизическ их особенностей развития обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта.	
--	----------	---	--

Плавание

Знания

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

Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой	Нахождение в воде; простые упражнения у бортика с учетом двигательных возможностей с надувными элементами. Погружение в воду с головой (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками с учетом двигательных возможностей) в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием	Погружение в воду до плеч с помощью ассистента; нахождение в воде с надувными элементами; пассивно-активные упражнения у бортика, выполняются с помощью ассистента в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.
--	--	--

	обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	
Дыхательные упражнения в воде	Упражнения «дуть на гладь воды», «пльви игрушка», «пузырики», «выдохи в воду», «баба сеяла горох» и другие упражнения в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени по показу и инструкции педагогического работника	
Элементы оздоровительного плавания	Упражнения «поплавок, «стрела» и другие , скольжение в воде свободным стилем (выполняются с помощью ассистента и надувных вспомогательных элементах) в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА по показу и инструкции педагогического работника.	
Игры		
<u>Знания:</u> - Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. - Правила игр. - Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). - Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.		
Подвижная игра, ее влияние на укрепление здоровья	Подвижные игры из исходного положения сидя «Совушка», «Светофор» и другие игры в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Участвуют в играх по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника).	
	Подвижные игры с передвижением с предметами и без них «Мяч по кругу», «Запрещенное движение», «Ладушки» «Бег (передвижение) по следам», «Белые медведи» «Броски снежков» и другие игры в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Участвуют в играх по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника).	Взаимодействие в подвижной игре и эстафетах осуществляется с помощью ассистента, поддержка оказывается в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Участвуют в играх по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического
Спортивные эстафеты	«Завяжи и развяжи», «Солнышко», «Продвинь дальше» и другие игры	Обучающиеся выполняют перемещение в эстафетах в

		доступном виде (с помощью технических средств) в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	работника).
Коррекционные игры	Коррекционные игры «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», «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и другие упражнения с учетом состояния функциональных возможностей кистей и пальцев рук. и другие игры в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Участвуют в играх и выполняют упражнения по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника). Взаимодействие в игре осуществляется с помощью ассистента в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.		
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Игры «Воробьи и вороны», «паровоз и вагоны», «Удержи мяч», «караси и щука» и другие с учетом двигательных возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Участвуют в играх по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная	Игры «Воробьи и вороны», «паровоз и вагоны», «Удержи мяч», «караси и щука» и другие с учетом двигательных возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Взаимодействие в игре осуществляется с помощью ассистента в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Участвуют в играх по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника)	

	индивидуальная инструкция педагогического работника).	
--	---	--

Второй класс

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
Легкая атлетика Знания: - Понятие «Здоровый образ жизни», его компоненты. - Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. - Значение физических упражнений для здоровья человека. - Формирование понятий: опрятность, аккуратность. - Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Физические качества. - Понятия о предварительной и исполнительной командах. - Предупреждение травм во время занятий. - Значение и основные правила закаливания. - Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. - Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.			
Ходьба	Общеразвивающие упражнения стоя и в ходьбе. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за педагогом. Ходьба по линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. в соответствии с двигательными возможностями обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	Общеразвивающие упражнения в доступном исходном положении: стоя у опоры, в коляске. Доступный вид передвижения в зависимости от психофизических возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени по прямой линии в своем темпе.	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 и нарушением интеллекта легкой степени амплитудой, Передвижение с помощью технических средств (в инвалидной коляске, ходунках, костылях и т.д.) по прямой, линии в своем темпе при помощи ассистента.

Бег	Общеразвивающие упражнения стоя и в беге. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки) в соответствии с медицинскими рекомендациями и двигательными возможностями обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	Общеразвивающие упражнения в доступном исходном положении: стоя у опоры, в коляске. Доступный вид бега в зависимости от психофизических возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени под контролем ассистента.	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 и нарушением интеллекта легкой степени амплитудой, Передвижение с помощью технических средств (в инвалидной коляске, ходунках, костылях и т.д.) по прямой, линии в своем темпе при помощи ассистента.
Метание	Произвольное метание малых и больших мячей в игре с учетом состояния функциональных возможностей кистей и пальцев рук. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты из исходного положения стоя с учетом состояния функциональных возможностей кистей и пальцев рук.	Произвольное метание больших мячей в игре с учетом состояния функциональных возможностей кистей и пальцев рук. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты из исходного положения сидя с учетом состояния функциональных возможностей кистей и пальцев рук.	Броски большого мяча в неподвижную мишень доступными способами из положения сидя и лёжа при помощи ассистента с учетом состояния функциональных возможностей кистей и пальцев рук.
Прыжки	Равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, вправо, влево разной амплитудой и траекторией	Равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки на месте у опоры на двух или толчком одной ногой, пассивные, пассивно-активные подъемы ног у опоры или сидя при	Доступные пассивно-активные упражнения на свежем воздухе и в зале.

	полёта с учетом состояния общей моторики.	помощи ассистента.	
Гимнастика			
<u>Знания:</u> – Правила утренней гигиены и их значение для человека. – Правила поведения на уроках АФК (техника безопасности). – Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. – Формирование понятий: опрятность, аккуратность. – Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. – Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. – Одежда и обувь гимнаста. – Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. – Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. – Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. – Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.			
Основы гимнастики. Строевые команды и приемы	Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить», «Разойтись». ориентируясь на образец.		
	Построение в шеренгу, в две шеренги ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий. Построение в одну, две колонны по 1 и передвижение в колонне ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий без ритмических характеристик с учетом состояния общей моторики.	Доступное построение, перестроение в шеренгу, и передвижение в колонне при помощи ассистента и технических средств (инвалидной коляски, ходунков и т.д.) с заданным темпом, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий без ритмических характеристик, с увеличением дистанции между обучающимися. Общеразвивающие упражнения не выполняются.	Доступное построение и передвижение с помощью ассистента. Доступные общеразвивающие упражнения движения с учетом психофизических особенностей развития обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.
Формирование осанки	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 и нарушением интеллекта легкой степени по показу и инструкции педагогического работника.	

	состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени по показу и инструкции педагогического работника.	Контроль осанки при передвижении с помощью технических средств с помощью ассистента. Вертикализация с помощью вспомогательных средств и тренажеров при поддержке ассистента.	
Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)	Доступные общеразвивающие упражнения без предметов в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени по показу и инструкции педагогического работника.	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 и нарушением интеллекта легкой степени амплитудой, по показу и инструкции педагогического работника.	Доступные общеразвивающие упражнения из исходного положения лежа и сидя в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени с помощью ассистента по показу и инструкции педагогического работника.
Упражнения с предметами	Упражнения с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом из исходных положений стоя с учетом двигательных возможностей после инструкции и неоднократного показа педагогического работника.	Упражнения с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом из исходных положений сидя с помощью ассистента с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени после инструкции и	Упражнения с предметами гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом из доступных исходных положений стоя, сидя, лежа с помощью ассистента с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими

		неоднократного педагогического работника.	противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени после инструкции и неоднократного показа педагогического работника.
Упражнение на снятие утомления		Упражнения на расслабление для конечностей после показа педагогическим работником. Упражнения на расслабление с постизометрической релаксацией для рук и плечевого пояса с учетом состояния функциональных возможностей кистей и пальцев рук ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий. Динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох. Игры и упражнения для обучения ребенка расслаблению («Водопад света», «Рот на замок» и другие упражнения). Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой («Часики», «Согреем бабочку» и другие упражнения) (с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени по прямому указанию педагогического работника.	
Упражнения на гибкость и увеличение амплитуды суставов.	на и	Упражнения на разгибание в плечевом, локтевом суставах с самопомощью с максимальной амплитудой с учетом двигательных возможностей и медицинских показаний обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.	
	в	Пассивные упражнения на растягивание изолированно в каждом отдельном суставах нижних конечностей с учетом психофизических особенностей развития обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени помощью ассистента ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	
Лыжная подготовка <u>Знания:</u> – Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. – Одежда и обувь лыжника. – Подготовка к занятиям на лыжах. – Правила поведения на уроках лыжной подготовки. – Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. – Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. – Понятия о предварительной и исполнительной командах. – Предупреждение травм во время занятий			

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 ориентируясь на образец.	Стойка на лыжах с помощью дополнительных, вспомогательных средств или ассистента. одновременное отталкивание руками с лыжными палками после показа педагогическим работником. Скольжение по лыжне с помощью вспомогательных средств или ассистента ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.	Пассивные и пассивно-активные доступные простые физические упражнения с помощью ассистента. Передвижение в специализированном оборудовании по лыжне (боб с креплениями лыж, сани) с помощью ассистента.
--------------------------------	---	--	---

Плавание

Знания:

- Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.
- Форма одежды для занятий плаванием.
- Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием.
- Игры и развлечения на воде.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.	Упражнения для рук: попеременные движения прямых рук, круговые движения в плечевых суставах с учетом состояния функциональных возможностей кистей и пальцев рук по показу и инструкции педагогического работника. Упражнения для нижних конечностей приседания с учетом состояния общей моторики обучающихся с НОДА и	Упражнения для рук у опоры или сидя: попеременные движения прямых рук, круговые движения в плечевых суставах с учетом состояния функциональных возможностей кистей и пальцев рук. Упражнения для ног приседания/попеременное сгибание ног с учетом состояния общей моторики обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени по показу и инструкции	Пассивно-активные упражнения для рук и ног с помощью ассистента с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.
---	---	--	---

	нарушением интеллекта легкой степени по показу и инструкции педагогического работника.	педагогического работника.	
Подготовительные упражнения для освоения воды	Дыхательные упражнения, упражнения «Дуть на гладь воды», «Плыви игрушка», «Пузырики», «Выдох в воду», «Баба сеяла горох.», «Поплавок, «Стрела», скольжение в воде свободным стилем (выполняются с помощью ассистента и надувных вспомогательных элементах с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей, обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени после показа педагогическим работником.		
Плавание – как средство передвижения в воде	Движение ногами в кроле у бортика, держась за доску с проплыванием с учетом медицинских показаний и индивидуальных психофизических особенностей, обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	Пассивно-активные упражнения руками в кроле на груди, на спине в воде, с помощью ассистента с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей, обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	
Игры			
Знания: – Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. – Правила игр. – Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). – Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).			
Подвижная игра, ее влияние на укрепление здоровья	Подвижны игры без перемещения («Береги руки», «Волшебное слово», «Земля, вода, воздух» и другие) с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Участвуют в играх по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника.		
	Подвижные игры с перемещением («Краски», «Золотые ворота», «Зеваки», «Брось дальше», «Быстрые и меткие», «Веселые воробышки» и другие и другие) с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся с НОДА и нарушением	Взаимодействие в подвижной игре и эстафетах осуществляется с помощью ассистента, поддержка	

	интеллекта легкой степени. Участвуют в играх по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника. Взаимодействие в подвижной игре осуществляется с помощью ассистента, поддержка оказывается в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.		оказывается в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Участвуют в играх по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника.
Спортивные эстафеты	С обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната и т.д. с учетом психофизических особенностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	Перемещение в эстафетах и играх в доступном виде (с помощью технических средств и ассистента) с учетом двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Игры «По полям, по лугам», «Шишки, желуди, орехи», «День и ночь» в соответствии с медицинскими противопоказаниями и индивидуальным психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Участвуют в играх по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника.		
Коррекционные игры	Пальчиковые игры «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек» и другие (с учетом медицинских показаний и индивидуальных психофизических особенностей, обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Артикуляционные игры для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы» и другие игры) с учетом индивидуальных особенностей развития артикуляционной моторики обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Взаимодействие в игре осуществляется с помощью ассистента, Участвуют в играх по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника.		

Третий класс

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
Легкая атлетика			
<u>Знания:</u>			
– Предупреждение травм во время занятий. – Значение и основные правила закаливания – Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. – Значение правильной осанки при ходьбе. – Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. – Правила использования дополнительных вспомогательных средств на занятиях лёгкой атлетикой. – Противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями. – Одежда для занятий легкой атлетикой зависимости от погодных условий			
<i>Если погодные условия позволяют занятия проводятся на улице.</i>			
Ходьба	Равномерная ходьба в своем темпе с учетом особенностей развития общей моторики с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Ходьба с изменением скорости в зависимости от индивидуальных двигательных возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову в зависимости от индивидуальных двигательных возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой	Доступная ходьба в своем темпе с учетом особенностей развития общей моторики с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени с использованием вспомогательных ортопедических приспособлений. Доступная ходьба с использованием вспомогательных ортопедических приспособлений с изменением скорости в зависимости от индивидуальных двигательных возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Доступная ходьба с использованием вспомогательных ортопедических приспособлений с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед	Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание верхних и нижних конечностей, доступные повороты и наклоны головы и туловища с комфортной для обучающегося амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени , с помощью ассистента.

	степени.. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника в зависимости от индивидуальных двигательных возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Доступная ходьба с помощью ортопедических. Вспомогательных приспособлений с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника в зависимости от индивидуальных двигательных возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	грудью, за голову в зависимости от индивидуальных двигательных возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Доступная ходьба с помощью ортопедических. Вспомогательных приспособлений с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника в зависимости от индивидуальных двигательных возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	
Бег	Равномерный бег в своем темпе с учетом особенностей развития общей моторики с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп в соответствии с медицинскими	Доступный бег с помощью вспомогательных ортопедических средств в своем темпе с учетом особенностей развития общей моторики с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Доступный бег с помощью ортопедических, вспомогательных приспособлений с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.	Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание верхних и нижних конечностей, доступные повороты и наклоны головы и туловища с комфортной для обучающегося амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени, с помощью ассистента

	противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Длина дистанции в зависимости от психофизических возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	Бег выполняется в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Длина дистанции в зависимости от психофизических возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	
Метание	Метание с места малого мяча в стенку с учетом индивидуального состояния функциональных возможностей кистей и пальцев рук. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену с учетом двигательных возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы с учетом двигательных возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Метание теннисного мяча с	Метание малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения сидя в зависимости от психофизических возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени с помощью ассистента. Метание набивного мяча от груди сидя в зависимости от психофизических возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	

	места одной рукой в стену и на дальность в зависимости от психофизических возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.		
Прыжки	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, с учетом состояния общей моторики. Прыжки с ноги на ногу на отрезках при наличии двигательных возможностей. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). при наличии двигательных возможностей. Прыжки в длину с места с продвижением вперед, в стороны с учетом медицинских рекомендаций и психофизических возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	Доступные прыжки с ноги на ногу на отрезках при наличии двигательных возможностей. Доступные прыжки в длину с места с продвижением вперед, в стороны с учетом медицинских рекомендаций и психофизических возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени с помощью ассистента.	Доступные пассивно-активные упражнения на свежем воздухе и в зале.
Гимнастика <u>Знания:</u> – Правила утренней гигиены и их значение для человека. – Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). – Чистота зала, снарядов. – Значение физических упражнений для здоровья человека. – Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. – Понятия о предварительной и исполнительной командах. – Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.			

- Основные правила безопасного поведения на занятиях АФК с предметами и на снарядах.
- Противопоказания к выполнению гимнастических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.

Упражнения без предметов	Упражнения без предметов из исходного положения стоя и сидя (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных двигательных возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий. Подъемы согнутых и прямых ног из положения лежа на спине, на боку с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных двигательных возможностей обучающихся с НОДА и	Упражнения без предметов из исходного положения сидя (корректирующие и общеразвивающие упражнения): с использованием вспомогательных, ортопедических приспособлений, упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных двигательных возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени с помощью ассистента ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий. . Пассивно-активные упражнения для нижних конечностей с использованием дополнительных вспомогательных средств с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных двигательных	Доступные упражнения без предметов из доступного исходного положения с использованием вспомогательных, ортопедических приспособлений, для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных двигательных возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени с помощью ассистента по показу и инструкции педагогического работника . Укладки конечностей для устранения порочного положения, пассивно-активные, пассивные упражнения для верхних и нижних конечностей с учетом медицинских
--------------------------	--	---	--

	нарушением интеллекта легкой степени ориентируясь на образец.	возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени с помощью ассистента по показу и инструкции педагогического работника.	рекомендаций и индивидуальных двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий
Упражнения с предметами	Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг) из исходного положения стоя с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий ; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание с учетом индивидуальных двигательных возможностей после показа педагогическим работником.	Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг) из исходного положения сидя с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени после показа педагогическим работником ; упражнения на лазанье и перелезание с учетом индивидуальных двигательных возможностей ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.	Доступные упражнения с доступными предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг) из доступного положения стоя, сидя, лежа с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени с помощью ассистента ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.

Лыжная подготовка

Знания:

- Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.
- Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.
- Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.

– Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне. – Правила и техника безопасности на лыжне. – Виды подъемов и спусков. – Предупреждение травм и обморожений.			
Лыжный спорт. Отличие лыжного спорта от катания на лыжах	Передвижение одновременным двухшажным ходом с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных двигательных возможностей обучающихся НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом после показа педагогическим работником.	Доступное передвижение двухшажным ходом с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных двигательных возможностей обучающихся НОДА и нарушением интеллекта легкой степени с использованием ортопедических, вспомогательных приспособлений ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении с использованием ортопедических, вспомогательных приспособлений по показу и инструкции педагогического работника. Торможение плугом после показа педагогическим работником.	Пассивные и пассивно-активные доступные простые физические упражнения по показу и инструкции педагогического работника . Передвижение в специализированном оборудовании по лыжне (боб с креплениями лыж, сани) с помощью ассистента с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.
Плавание <u>Знания:</u> – Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. – Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде. – Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.			

Плавание как вид спорта. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.	Движения руками в кроле на груди, на спине, проплывание с учетом индивидуальных двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени ориентируясь на образец . Движение ногами в кроле, брасе у бортика, держась за доску с проплыванием с учетом индивидуальных двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	Доступные движения руками в кроле на груди, на спине, проплывание отрезков с учетом индивидуальных двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени по показу и инструкции педагогического работника. Доступные движения ногами в кроле, у бортика, держась за доску с проплыванием с надувными вспомогательными элементами, с помощью ассистента с учетом индивидуальных двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени ориентируясь на образец.	Упражнения «Дуть на гладь воды», «Плыви игрушка», «Пузырики», «Выдох в воду», «Баба сеяла горох.», «Поплавок, «Стрела» и другие упражнения с помощью ассистента и надувных вспомогательных элементах) с учетом индивидуальных двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени ориентируясь на образец. Опускание лица в воду, подныривание. Движения руками в кроле на груди, на спине, брасом проплывание отрезков без движений ногами, с надувными вспомогательными элементами, с помощью ассистента с учетом индивидуальных двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий..
--	--	---	--

Игры в воде с применением вспомогательного оборудования (плавательными досками, нудлами)	Игры с плавательными досками «Гонка катеров», «Бой на воде», «Невод» и другие самостоятельно и с помощью ассистента с учетом двигательных возможностей ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий. Взаимодействие в игре с помощью ассистента, с обязательным наличием надувных вспомогательных элементов с учетом индивидуальных психофизических особенностей развития обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.		
Игры Знания: – Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. – Правила игр. – Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). – Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).			
Подвижные игры	Баскетбол: отбивание баскетбольного мяча (элементы дриблига), прием и передача баскетбольного мяча снизу на месте с учетом двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Футбол: ведение мяча по прямой, удар по неподвижному мячу с учетом двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	Баскетбол: отбивание баскетбольного мяча (элементы дриблига), прием и передача баскетбольного мяча снизу на месте. Элементы выполняются из исходного положения сидя на стуле или в коляске с учетом двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени с помощью ассистента.	
	Подвижные игры с передвижением «Низко — высоко», «Почта», «Мы по Африке гуляли» и другие с учетом двигательных с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Участвуют в играх по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника)	Взаимодействие в подвижной игре и эстафетах с помощью ассистента, в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой	

Спортивные эстафеты	С обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната и т.д. с учетом двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	Перемещение в эстафетах и играх в доступном виде (с помощью технических средств) под руководством ассистента с учетом двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	степени. Участвуют в играх по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника).
Коррекционные игры	Игры, способствующие развитию фиксации взгляда и повышению остроты зрения. «Кольцеброс», «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг» и другие игры. «Глаза закрыты», «Жмурки», «Часы», «Прокати шар в ворота», «Проследи за движением флажка», «Обведи контур фигуры» и другие упражнения с учетом индивидуального когнитивного и речевого развития обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Пальчиковые игры: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка» и другие игры с учетом состояния функциональных возможностей кистей и пальцев рук обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Участвуют в играх по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника).		
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Игры: «Клювики», «Змейка», «Ладонь-локоть» «Канатоходец» «Перекрёстные шаги», «Катание мячей стопами разноименно в различном направлении» и другие с учетом состояния общей моторики обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Взаимодействие в игре осуществляется с помощью ассистента. Участвуют в играх по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника)		

Четвертый класс

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
Легкая атлетика Знания: — Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.			

Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Значение и основные правила закаливания Первоначальные представления об олимпийском движении, обучающиеся узнают о проведении Паралимпийских игр и игр Специальной Олимпиады. <i>Если погодные условия позволяют занятия проводятся на улице.</i>			
Ходьба	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову с учетом двигательных возможностей обучающихся. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника с учетом двигательных возможностей обучающихся. Ходьба в своем темпе с учетом двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	Ходьба с различным, доступным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову с учетом двигательных возможностей обучающихся с помощью вспомогательных средств в своем темпе. Ходьба в своем темпе с помощью ортопедических, вспомогательных средств с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника с учетом двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	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 с учетом двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.
Бег	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки) в своем темпе с учетом	Доступный бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки) в своем темпе с учетом	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.

	двигательных возможностей. Быстрый бег в своем темпе с учетом двигательных возможностей Медленный бег в своем темпе с учетом двигательных возможностей Чередование бега и ходьбы с учетом двигательных возможностей. Старт.. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег с учетом медицинских показаний и индивидуальных двигательных возможностей	медицинских показаний и индивидуальных двигательных возможностей с помощью вспомогательных средств в своем темпе и ассистента. Доступный быстрый бег в своем темпе с учетом медицинских показаний и индивидуальных двигательных возможностей с помощью вспомогательных средств в своем темпе и ассистента. Доступный медленный бег в своем темпе с учетом медицинских показаний и индивидуальных двигательных возможностей с помощью вспомогательных средств в своем темпе и ассистента. Старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег с учетом медицинских показаний и индивидуальных двигательных возможностей с помощью вспомогательных средств в своем темпе и ассистента.	Челночный бег с учетом медицинских показаний и индивидуальных психофизических особенностей развития обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.
--	--	---	---

Метание	Метание мяча с места в цель с учетом состояния функциональных возможностей кистей и пальцев рук из исходного положения стоя. Метание теннисного мяча на дальность с учетом состояния функциональных возможностей кистей и пальцев рук из исходного положения стоя. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками с учетом состояния функциональных возможностей кистей и пальцев рук из исходного положения стоя.	Метание мяча в неподвижную мишень разными доступными способами из положения сидя с учетом двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени с помощью и вспомогательных, ортопедических приспособлений и с помощью ассистента. Метание набивного мяча доступными способами сидя с применением вспомогательных, ортопедических приспособлений с учетом двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени с помощью ассистента.	
Прыжки	Прыжки в длину и высоту с шага высоты с мягким приземлением с учетом медицинских рекомендаций и двигательных возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	Доступные прыжки в длину и высоту с шага высоты с мягким приземлением с учетом медицинских рекомендаций и двигательных возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени с помощью ассистента.	Доступные пассивно-активные упражнения на свежем воздухе и в зале.
Гимнастика <u>Знания:</u> -Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. -Техника корригирующих упражнений, подобранных индивидуально в зависимости от психофизических особенностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. -Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах с умственной. -Противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями. -Основные строевые команды и приемы.			

-Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой.			
Построение и перестроение	Повороты в разные стороны стоя на месте и в ходьбе ориентируясь на образец. Упражнения в ходьбе после показа педагогическим работником. Строевые упражнения в движении с противоходом, перестроение из колонны по одному в две, стоя на месте и в движении. ориентируясь на образец Перестроение из одной шеренги в две ориентируясь на образец.	Повороты в разные стороны ориентируясь на образец. Строевые упражнения в движении с противоходом, перестроение из колонны по одному в две, стоя на месте и в движении самостоятельно с помощью ассистента и технических средств (инвалидной коляски, ходунков и т.д.) с заданным темпом, без ритмических характеристик, с увеличением дистанции между обучающимися с учетом медицинских рекомендаций и психофизических возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени ориентируясь на образец.	Доступное построение и передвижение в колонне с помощью ассистента ориентируясь на образец. Доступные общеразвивающие упражнения движения: подъем плеч, сведение лопаток, наклоны головы с малой амплитудой с учетом медицинских рекомендаций и психофизических возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Движения руками вперед, в стороны в своем темпе с учетом состояния функциональных возможностей кистей и пальцев рук по показу и инструкции педагогического работника..
Упражнения без предметов	Упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища с учетом двигательных возможностей из исходного положения сидя и стоя по показу и инструкции	Упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища с учетом двигательных возможностей из доступного положения сидя, стоя, лежа с помощью реабилитационного оборудования по	Пассивно-активные упражнения по развитию силы отдельных мышечных групп с дополнительным реабилитационным оборудованием с помощью ассистента ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.

	педагогического работника Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с учетом двигательных возможностей ориентируясь на образец . Наклон вперед, в бок из положения стоя в медленном темпе с учетом медицинских рекомендаций и психофизических возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени ориентируясь на образец. Приседание на двух ногах при наличии двигательных возможностей. Поднимание туловища из положения лежа на спине с учетом медицинских рекомендаций и психофизических возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени по показу и инструкции педагогического работника.	показу и инструкции педагогического работника . Поднимание туловища из положения лежа на спине с учетом медицинских рекомендаций и психофизических возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Наклон вперед, в бок из положения сидя на полу с учетом медицинских рекомендаций и психофизических возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени ориентируясь на образец.	
--	--	--	--

Упражнения с предметами	Упражнения на равновесие; лазанье и перелезание в соответствии с двигательными возможностями ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий ; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска и передача предметов с учетом медицинских рекомендаций и психофизических возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени по показу и инструкции педагогического работника.	Упражнения на равновесие; лазанье и перелезание в соответствии с двигательными возможностями с помощью ассистента по показу и инструкции педагогического работника ; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска и передача предметов с учетом медицинских рекомендаций и психофизических возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени с помощью ассистента , с использованием вспомогательного, ортопедического оборудования по показу и инструкции педагогического работника.	Упражнения с дополнительным реабилитационным оборудованием (каталки, подвесы, тренажеры, механоаппараты) для развития силы паретичных конечностей с учетом медицинских рекомендаций и психофизических возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий . Упражнения с мешочками с песком, легкими гантелями, набивным мячом для развития силы «здоровых» мышечных групп с помощью ассистента ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.
-------------------------	---	---	---

Лыжная подготовка

Знания:

- Правила поведения на уроках лыжной подготовки.
- Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника.
- Правила поведения на уроках лыжной подготовки.
- Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков.
- Предупреждение травм и обморожений.
- Оказание первой помощи при занятиях на лыжах. Признаки охлаждения и обморожения.

Лыжный спорт. Отличие лыжного спорта от катания на лыжах	Передвижение попеременным двухшажным ходом с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Выполнение строевых команд ориентируясь на образец. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение по показу и инструкции педагогического работника.	Доступное передвижение попеременным двухшажным ходом с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени с помощью вспомогательных средств или ассистента. Выполнение строевых команд с учетом двигательных возможностей и с помощью ассистента ориентируясь на образец. Передвижение на лыжах по показу и инструкции педагогического работника. Спуски, повороты, торможение с помощью вспомогательных средств или ассистента с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени по показу и инструкции педагогического работника.	Пассивные и пассивно-активные доступные простые физические упражнения на свежем воздухе в зимнее время, с помощью ассистента. Передвижение в специализированном оборудовании по лыжне (боб с креплениями лыж, сани) с помощью ассистента с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.
Плавание Знания: -Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. -Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде. -Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.			

Плавание как вид спорта. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.	Учебные прыжки в воду с учетом индивидуальных двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени после показа педагогическим работником. Проплавание доступным способом техники (кроль, брасс на выбор) с учетом индивидуальных двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.	Движения руками в кроле на груди, на спине, бросе ориентируясь на образец . Движение ногами в кроле, у бортика, держась за доску ориентируясь на образец . Проплавание с надувными вспомогательными элементами, с помощью ассистента с учетом индивидуальных двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.	Доступные движения руками в кроле на груди, на спине, бросом с учетом индивидуальных двигательных возможностей ориентируясь на образец. Проплавание отрезков, с надувными вспомогательными элементами, с помощью ассистента с учетом индивидуальных двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.
---	--	--	--

Игры

Знания:

- Правила игр.
- Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).
- Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).
- Техника безопасности в спортивной игре.
- Взаимодействие в спортивной игре.
- Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных.
- Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи.

Подвижные игры	Баскетбол: отбивание баскетбольного мяча (элементы дриблинга), прием и передача баскетбольного мяча снизу на месте с учетом двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой	Баскетбол: отбивание баскетбольного мяча (элементы дриблинга), прием и передача баскетбольного мяча снизу на месте с помощью ассистента с учетом двигательных возможностей обучающихся с	Элементы игры в бочка с помощью ассистента с учетом двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.
----------------	---	--	--

	степени. Пионербол: прием и передача мяча на месте и через сетку с учетом двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Футбол: ведение мяча по прямой, удар по неподвижному мячу с учетом двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.. Пионербол: прием и передача мяча на месте и через сетку с помощью ассистента с учетом двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Элементы выполняются из исходного положения сидя на стуле или в коляске с помощью ассистента с учетом двигательных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.	
	Подвижные игры «Кольцеброс», «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг» и другие с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных психофизических особенностей развития обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Участвуют в играх по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника).		
Коррекционные игры	Пальчиковые игры: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка» и другие с учетом состояния функциональных возможностей кистей и пальцев рук обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Игры 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» и другие с учетом психофизических возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Упражнения для укрепления мышц артикуляционной моторики с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей. Участвуют в играх по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника).		
Игры с элементами общеразвивающих	Подбираются индивидуально в зависимости от психофизических особенностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта		

упражнений	легкой степени. Игры на расслабление с потряхиванием конечностей. Игры на расслабление с постизометрической релаксацией для рук и плечевого пояса. Игры в медленном темпе с максимально возможной амплитудой изолированно в каждом суставе с помощью ассистента, самопомощью, с помощью подвесов и каталок, дополнительного реабилитационного оборудования с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных психофизических возможностей обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Участвуют в играх по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника).
------------	---

Планируемые личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социально значимые ценностные установки.

Учитывая специфические особенности личностного развития обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени, личностные результаты расширяются за счет жизненных компетенций, формирование которых требует специального обучения.

Планируемые личностные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного в посещении занятий АФК в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;
- готовность адекватно оценивать собственные возможности и ограничения здоровья, своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий адаптивной физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по адаптивному спорту.

Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» определяются с учетом психофизических

особенностей, речевых и коммуникативных возможностей обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.

Освоение предмета «Адаптивная физическая культура» обучающимися с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени предусмотрено на двух уровнях: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по предмету не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.

Представленные ниже требования являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться. Предметные результаты представлены в содержании учебного предмета «Адаптивная физическая культура» по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

Предметные результаты для обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени на каждом году обучения определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательной сферы с учетом медицинских рекомендаций и рекомендаций школьного психолого- педагогического консилиума.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- одевать самостоятельно или с помощью ассистента физкультурную форму;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знать правила поведения на занятиях АФК;
- слушать простые инструкции педагогического работника;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять несложные упражнения с помощью педагогического работника;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении игр.

Достаточный уровень:

- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота).
- уметь выполнять команды педагогического работника по простой словесной инструкции;
- выполнять с учетом двигательных возможностей основные двигательные действия в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки и др.

1 КЛАСС

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

- знать правила поведения на занятиях АФК;
- уметь выполнять простые инструкции педагога;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью педагога;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания (с учетом двигательных возможностей);
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении игр.

Достаточный уровень:

- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (выносливость, координация, гибкость).
- уметь выполнять команды педагогического работника по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки (с учетом двигательных возможностей);
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики (с учетом двигательных возможностей);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки и др. (с учетом двигательных возможностей);
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх.

2 КЛАСС

Минимальный уровень:

- расширить первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знать правила поведения на занятиях АФК;
- уметь выполнять простые инструкции педагога;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью педагогического работника;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания (с учетом двигательных возможностей);
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении игр;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх.

Достаточный уровень:

- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- знать и выполнять основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь самостоятельно выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать 200 метров без остановки (при наличии двигательных возможностей).

3 КЛАСС

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

- знать правила поведения на занятиях АФК и осознанно их применять;
- знать основные строевые команды;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями (с учетом двигательных возможностей);
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры (с учетом двигательных возможностей);
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием педагога: бег, ходьба, прыжки и др. (с учетом двигательных возможностей);
- подавать и выполнять строевые команды;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать совместно со сверстниками в подвижных играх и эстафетах (с учетом двигательных возможностей);
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством педагога;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

4 КЛАСС

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством педагога;
- знать основные правила поведения на занятиях АФК и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;

- осуществлять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями (с учетом двигательных возможностей);
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника (с учетом двигательных возможностей);
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием педагога: бег, ходьба, прыжки и др. (с учетом двигательных возможностей);
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать совместно со сверстниками в подвижных играх и эстафетах (с учетом двигательных возможностей);
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни.

Тематическое планирование

Исходя из требований по варианту 6.3 каждый обучающийся должен получить знания, умение и навыки, предусмотренные программой. Но, в связи с большой разнородностью контингента, обусловленной различной выраженностью двигательных нарушений и невозможностью 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 АФК осуществляется исключительно в соответствии с медицинскими показаниями и противопоказаниями каждого конкретного обучающегося. Модули и темы могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, т.е. можно использовать элементы тем раздела «Гимнастика» и «Игры» на одном занятии, соразмерно комбинируя игровые задания и физические упражнения для повторения пройденного материала и разнообразия двигательной активности в модуле.

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 и нарушением интеллекта легкой степени.

Модуль	Классы				
	подготовительный	1	2	3	4
Легкая атлетика	-	18	21	24	24
Гимнастика с	45	27	27	27	27
Плавание	15	15	15	15	15
Лыжная подготовка	-	12	12	15	15
Игры	39	27	27	21	21
Всего	99	99	102	102	102

Система оценки достижений, обучающихся с НОДА на занятиях «Адаптивная физическая культура»

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения, обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов. При этом некоторые личностные результаты могут быть оценены исключительно качественно. На основании применения метода экспертной оценки (процедура оценки результатов на основе мнений группы специалистов (экспертов) осуществляется всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения, обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как "верные" или "неверные". Критерий "верно" и (или) "неверно" (правильность выполнения задания) свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или

преодоления. По критерию полноты предметные результаты могут оцениваться как полные, частично полные и неполные. Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия и (или) отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

Обучающиеся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени в подготовительных, 1 классов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» оцениваются без выставления отметки.

Обучающиеся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени во 2, 3, 4 классе могут оцениваться по системе «зачет – не зачет».

При оценивании учитывается старание обучающегося с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени, его физическая подготовка, способности, особенности заболевания, двигательные ограничения.

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

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

В случае выставления отметок педагог руководствуется следующими критериями:

Отметка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Отметка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения. К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Отметка «3» - ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить обучающийся, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Отметка «2» - не ставится.

Так как возрастных нормативов для обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени нет, педагогический работник сам определяет результат, на который он будет ориентировать обучающегося в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

Условия реализации программы

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

Кадровое обеспечение

Для проведения занятий в форме уроков по АФК с обучающимися с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени педагог должен иметь профессиональное образование по направлению «адаптивная физическая культура» (или профессиональное педагогическое образование и профессиональную переподготовку по направлению «адаптивная физическая культура») и курсы повышения квалификации (не менее 144 часов) по специфике организации образовательной деятельности с обучающимися с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени. С учетом медицинских показаний, в рамках сетевого взаимодействия при необходимости рекомендуется медицинское сопровождение обучающихся данной категории.

Учебно-методическое обеспечение включает в себя комплект УМК по физической культуре на уровне начального общего образования, который включён в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в общеобразовательных организациях. Адаптация материала учебника и рабочей тетради производится педагогом АФК с учетом индивидуальных особенностей развития обучающегося с НОДА. Учебно-методическое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, оборудования и натуральных объектов.

Физкультурный зал следует оснастить необходимыми инструментами, приспособлениями, образцами, таблицами поэтапного выполнения работы, соответствующим возрастным и двигательным особенностям обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени.

Материально-техническое обеспечение включает в себя оборудование физкультурного зала с учётом особенностей психофизического развития обучающихся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени и специфики содержания учебного предмета АФК.

Для реализации программ по АФК рекомендуется наличие специально оборудованных физкультурных и тренажерных залов, плавательных бассейнов, специальных спортивных площадок на открытом воздухе. Данные помещения спортивного комплекса должны отвечать общим принципам создания безбарьерной среды. При физкультурном зале следует оборудовать отдельные для мальчиков и девочек помещения раздевалок с душевыми и санитарными узлами.

Для обеспечения доступности бассейнов обучающимся с НОДА и нарушением интеллекта легкой степени, рекомендуется:

- предусмотреть наличие съёмных помостов для перекрытия ножных ванн при перемещении спортсменов-инвалидов на креслах-колясках из душевых в зону чаши бассейна;
- предусмотреть установку специальных подъемников для безопасного спуска в воду обучающихся с НОДА с тяжелыми двигательными ограничениями;
- край ванны бассейна по всему периметру выделить полосой, имеющей контрастную окраску по отношению к обходной дорожке;
- предусмотреть специальные тактильные полосы на обходных дорожках в ваннах бассейнов, где возможны занятия с обучающимися НОДА, имеющими нарушения зрения.

Физкультурный зал должен быть оборудован тренажерами общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажерами, спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности и удобства.

Дополнительно должны быть выделены места для физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, подвижных игр, доступных обучающимся с двигательными нарушениями, спортивных развлечений и других видов двигательной активности.

При тяжелых двигательных нарушениях требуются специальные функциональные ортопедические кресла с индивидуальными регулировками и дополнительными приспособлениями для удержания равновесия, фиксации в удобном положении, обеспечения возможности свободно работать руками.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

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

К — полный комплект (на каждого обучающегося класса);

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

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

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

Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м)	П	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	К	
Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К	
Палка гимнастическая	К	
Мат гимнастический (в том числе толстые)	П	
Стеновые протекторы	К	
Коврики: гимнастические, массажные	Д	
Кегли		
Обруч пластиковый детский	К	
Гимнастические палки		
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	П	
Лента финишная	П	
Лыжи (детские/горные с креплениями и палками, скользящие ходунки, скользящие лыжи универсальные для ходунков, боб с креплениями лыж, лыжи для инвалидной коляски)	П	
Сетка для переноса и хранения мячей	К	
Жилетки игровые с номерами	П	
Набор для игры в бочча		
Мягкие модули		
Аптечка		
Дополнительное реабилитационное оборудование		
Вертикализаторы (детские, статичные)	П	при наличии возможности приобретения и размещения в образовательном учреждении
Ходунки-роллаторы для детей	П	
Параллельные брусья для обучения ходьбе	П	
Фитбол	К	
Набор утяжелителей для рук и ног	К	
Массажные мячики (малого, среднего и большого размеров)	К	
Детские степперы	П	
Детская беговая дорожка	К	
Сухой бассейн	П	
Дополнительные средства и оборудование при проведении занятий плаванием		

Подъемник	П	при наличии бассейна
Пенопластовые доски		
Надувные круги	К	
Спасательные жилеты	К	
Нарукавники	К	
Игрушки	К	
Обручи	Ф	
Малые пластмассовые шарики для упражнений	К	
Плавательные очки	К	
Ласты для ног и рук	К	

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