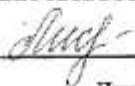


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области
Департамент по образованию администрации Волгограда
МОУ СШ № 9

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
начальных классов



Лисовая А.Ю.

Протокол №1
от «27» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР



Синяпкина О.А.

Протокол №1
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Клюшина Е.И.

Приказ № 21
от «29» августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета адаптивная физическая культура
начального общего образования
для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата
(вариант 6.4)

Волгоград, 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития (далее - с НОДА в структуре ТМНР) составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее ФГОС ОВЗ) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы далее ФАООП) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1023, постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления обучающихся и молодёжи.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с НОДА в структуре ТМНР 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 в структуре ТМНР по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по реализации адаптированной программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС обучающихся с НОДА в структуре ТМНР. Согласно своему назначению, является ориентиром для составления рабочих программ по АФК педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с НОДА в структуре ТМНР. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса 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.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в реабилитации (абилитации) обучающихся с НОДА, их социализации и интеграции в современное общество, научная теория АФК, представляющая закономерности двигательной деятельности обучающегося данной категории, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью различных видов АФК. Также 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 в структуре ТМНР, 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 ОВЗ, с инвалидностью в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностном развитии, 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 развития личности обучающегося, 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 в структуре ТМНР

Для обучающихся по с НОДА в структуре ТМНР характерно сочетание нарушений опорно-двигательного аппарата с нарушениями интеллектуального и речевого развития, зрения, слуха, расстройствами эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени и сочетающимися в разных вариантах. У большинства обучающихся этой категории имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности. Многие не могут самостоятельно удерживать тело в положении сидя. Процесс общения затруднен из-за органического поражения речевого аппарата и невозможности овладения средствами речи. Вместе с тем, интеллектуальное развитие таких обучающихся может быть различно по степени нарушения интеллекта.

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 обучающимся с двигательной церебральной патологией. Остальные нарушения встречаются значительно реже, часть из них обусловлены органическим поражением центральной нервной системы, которая определяет клиническую картину схожую с ДЦП. Поэтому с обучающимися с другими клиническими заболеваниями данную программу целесообразно использовать с учетом показаний и противопоказаний, указанных в медицинской документации.

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, независимо от фактического латерального профиля. Тонкие движения пальцев неразвиты практически у всех детей. Двигательные нарушения, в свою очередь, оказывают неблагоприятное влияние на формирование психических функций и речи.

Общемоторное развитие у обучающихся с НОДА нарушено, 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 наблюдается повышенная подвижность, сочетающаяся с нецеленаправленностью, беспорядочностью, нескоординированностью движений.

Характер развития обучающихся с НОДА по зависит от ряда факторов: этиологии, патогенеза нарушений, времени возникновения и сроков выявления отклонений, характера и степени выраженности каждого из первичных расстройств, специфики их сочетания, а также от сроков начала, объема и качества коррекционной помощи.

Разнообразие двигательных нарушений у обучающихся с НОДА обусловлено действием ряда факторов, непосредственно связанных со спецификой нарушения. Важнейшими из них являются:

1. Нарушение мышечного тонуса.

У обучающихся с НОДА отмечаются различные нарушения мышечного тонуса (по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии).

Спастичность - повышение мышечного тонуса. Мышцы в этом случае напряжены, что связано с поражением пирамидной системы. Характерно нарастание мышечного

тонуса при попытках произвести то или иное движение (особенно при вертикальном положении тела). Нарушение мышечного тонуса по типу спастичности наиболее часто наблюдается при спастической диплегии и гемипаретической форме ДЦП.

При ригидности мышцы напряжены, находятся в состоянии тетануса (максимальное повышение мышечного тонуса). Ригидность - напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов, при котором нарушается плавность и слаженность мышечного взаимодействия. Это происходит при тяжелом поражении экстрапирамидной (подкорковой) системы. Нарушение мышечного тонуса по типу ригидности отмечается при двойной гемиплегии.

При гипотонии (низкий мышечный тонус) мышцы конечностей и туловища дряблые, вялые, слабые. Объем пассивных движений значительно больше нормального. Понижение тонуса мышц во многом связано с недостаточной функцией мозжечка и вестибулярного анализатора. При этом отмечается нарушение статики, несоразмерность движений, походка с покачиванием и потерей равновесия; обучающийся сидит согнувшись, не удерживается в вертикальном положении. Гипотония особенно выражена при атонически-астатической форме ДЦП и у обучающихся с гиперкинетической формой ДЦП на первом году жизни.

При нарушении регуляции мышечного тонуса со стороны подкорковых структур возникает дистония. Дистония - меняющийся характер мышечного тонуса. Мышечный тонус в этом случае отличается непостоянством. В покое мышцы расслаблены, при попытках к движению тонус резко нарастает. В результате этого движение может оказаться невозможным. Дистония наблюдается при гиперкинетической форме церебрального паралича.

При смешанных формах церебрального паралича может отмечаться сочетание различных вариантов нарушений мышечного тонуса. Характер этого сочетания может меняться с возрастом. Нарушения мышечного тонуса могут широко варьировать от грубых до практически приближающихся к нормальному мышечному тонусу.

2. Ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи). В зависимости от тяжести поражения мозга может наблюдаться полное или частичное отсутствие тех или иных движений. Полное отсутствие произвольных движений, обусловленное поражением двигательных зон коры головного мозга и проводящих двигательных (пирамидных) путей головного мозга, называется центральным параличом, а ограничение объема движений - центральным парезом. Ограничение объема произвольных движений обычно сочетается со снижением мышечной силы. Обучающийся затрудняется или не может поднять руки вверх, вытянуть их вперед, в стороны, согнуть или разогнуть ногу. Все это затрудняет развитие важнейших двигательных функций и прежде всего манипулятивной деятельности и ходьбы.

Для центрального паралича характерно повышение мышечного тонуса, поэтому даже при гипотонии или дистонии у обучающихся с НОДА отмечается повышение мышечного тонуса в отдельных мышечных группах. При парезах страдают в первую очередь наиболее тонкие и дифференцированные движения, например, изолированные движения пальцев рук.

3. Наличие насильственных движений. Для многих нарушений НОДА характерны насильственные движения, которые могут проявляться в виде гиперкинезов и тремора.

Гиперкинезы - непроизвольные насильственные движения, обусловленные переменным тонусом мышц, с наличием неестественных поз и незаконченных двигательных актов. Они могут наблюдаться в покое и усиливаться при попытках произвести движения, во время волнения. Гиперкинезы всегда затрудняют осуществление произвольного двигательного акта, а порой делают его невозможным. Насильственные движения могут быть выражены в мышцах артикуляционного аппарата, шеи, головы, различных отделов конечностей. Гиперкинезы характерны для гиперкинетической формы ДЦП и гиперкинетического синдрома, который может осложнять все формы заболевания. Тип гиперкинеза зависит от локализации поражения в экстрапирамидной системе.

Тремор - дрожание конечностей (особенно пальцев рук и языка). Тремор проявляется при целенаправленных движениях (например, при письме). В конце целенаправленного движения тремор усиливается. Тремор характерен для поражения мозжечковой системы. Наблюдается при атонически-астатической форме ДЦП и при других формах, осложненных атактическим (мозжечковым) синдромом.

4. Нарушения равновесия и координации движений (атаксия).

Несформированность реакций равновесия и координации проявляется как в статике, так и в локомоции. Наблюдается туловищная атаксия в виде неустойчивости при сидении, стоянии и ходьбе. В тяжелых случаях обучающийся не может сидеть или стоять без поддержки. Нарушения равновесия проявляются при открытых и закрытых глазах. Нарушения локомоции проявляются в виде неустойчивости походки: для компенсации дефекта обучающиеся и ходят на широко расставленных ногах, пошатываясь, отклоняясь в сторону. Нарушения координации проявляются в неточности, несоразмерности движений (прежде всего рук). Обучающийся не может точно захватить предмет и поместить его в заданное место; при выполнении этих движений он промахивается, у него наблюдается тремор (мелкое дрожание пальцев рук). Нарушена координация тонких, дифференцированных движений. В результате обучающийся испытывает трудности в манипулятивной деятельности и на письме. Такие обучающиеся затрудняются бросить мяч в цель, поймать его. Недостаточность реакций равновесия и координации характерна для атонически-астатической формы ДЦП, когда поражена мозжечковая система.

5. Нарушение ощущений движений (кинестезий).

Овладение двигательными функциями тесно связано с ощущением движений. Ощущение движений осуществляется с помощью специальных чувствительных клеток (проприоцепторов), расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, суставах и передающих в центральную нервную систему информацию о положении конечностей и туловища в пространстве, степени сокращения мышц. Эти ощущения называют мышечно-суставным чувством. Нарушение ощущений движений еще более обедняет двигательный опыт обучающегося, способствует развитию однообразия в совершении отдельных движений и их стереотипизации, задерживает формирование тонких координированных движений. Нарушения ощущений движений особенно выражены при гиперкинетической и атонически-астатической формах ДЦП.

6. Недостаточное развитие цепных установочных выпрямительных (статокинетических) рефлексов.

Статокинетические рефлекс обеспечивают формирование вертикального положения тела обучающегося и произвольной моторики (установочный лабиринтный рефлекс с головы на шею, рефлекс Ландау, установочный цепной шейный асимметричный рефлекс и др.). При недоразвитии этих рефлексов обучающемуся трудно удерживать в нужном положении голову и туловище. В результате он испытывает трудности в овладении навыками самообслуживания, трудовыми и учебными операциями.

7. Синкинезии.

Синкинезии - это непроизвольные содружественные движения, сопровождающие выполнение активных произвольных движений. Выделяют имитационные и координаторные синкинезии. Имитационные синкинезии чаще всего проявляются при гемипарезах, когда обучающийся выполняет движения здоровой рукой вместо попытки действовать пораженной; или, при попытке взять предмет одной рукой происходит сгибание другой руки. Координационные синкинезии возникают тогда, когда больной не может выполнять отдельное движение изолированно, а только как часть более сложного двигательного акта. Например, он не может разогнуть согнутые пальцы рук, а при выпрямлении всей руки пальцы разгибаются.

У обучающихся с церебральным параличом отмечаются также *оральные синкинезии*, которые проявляются в том, что при попытках к активным движениям или при их выполнении происходит непроизвольное открывание рта.

9. Патологические тонические рефлексy.

При НОДА в частности при ДЦП отмечается запаздывание в угасании врожденных двигательных автоматизмов, к которым и относятся позотонические рефлексy. Их центрами являются нижележащие спинальные и стволовые отделы головного мозга. Высшие интегративные двигательные центры при ДЦП не оказывают тормозящего влияния на нижележащие отделы мозга. Выраженность активного функционирования нижележащих мозговых структур проявляется в патологическом усилении позотонических рефлексов, задерживает созревание высших интегративных центров коры, регулирующих произвольные движения, речь и другие корковые функции. Тонические рефлексy активизируются и сосуществуют с патологическим мышечным тонусом и другими двигательными нарушениями. Их выраженность препятствует последовательному развитию реакций выпрямления и равновесия, которые являются основой для развития произвольных двигательных навыков и умений. Патологически усиленные позотонические рефлексy не только нарушают последовательный ход развития двигательных функций, но и являются одной из причин формирования патологических поз, движений, контрактур и деформаций у обучающихся с церебральным параличом.

Выраженность тонических рефлексов обычно отражает тяжесть заболевания. Выраженность тонических рефлексов и повышенного мышечного тонуса создает патологическую проприоцептивную афферентацию. В мозг обучающегося поступают афферентные импульсы от патологических поз и движений. Это задерживает и нарушает развитие всех произвольных движений и речи. Тонические рефлексy оказывают влияние на мышечный тонус артикуляционного аппарата. Лабиринтный тонический рефлекс повышает тонус мышц корня языка, в результате затрудняется формирование голосовых реакций. При выраженности асимметричного тонического рефлекса мышечный тонус в артикуляционной мускулатуре повышается асимметрично: он больше повышается на стороне, противоположной повороту головы обучающегося. В этом случае затрудняется звукопроизношение. Симметричный шейный тонический рефлекс повышает мышечный тонус спинки и кончика языка; при этом кончик языка плохо выражен. Этот рефлекс затрудняет дыхание, голосообразование, произвольное открывание рта, продвижение языка вперед и вверх. Подобные нарушения артикуляционного аппарата затрудняют формирование голосовой активности и звукопроизносительной стороны речи. Голос таких обучающихся тихий, слабый, маломодулированный, назализированный (с носовым оттенком).

Все описанные выше нарушения не только затрудняют формирование статических и локомоторных функций у обучающихся с церебральным параличом, но и существенно затрудняют процесс обучения.

В ходе реализации данной рабочей программы необходимо учитывать степени выраженности двигательных нарушений у обучающихся с НОДА в структуре ТМНР:

При тяжелой степени обучающийся не овладевает навыками ходьбы и манипулятивной деятельностью. Он не может самостоятельно обслуживать себя.

При средней степени двигательных нарушений обучающиеся овладевают ходьбой, но передвигаются неуверенно, часто с помощью специальных приспособлений (костылей, канадских палочек и т.д.). Они не в состоянии самостоятельно передвигаться по городу, ездить на транспорте. Навыки самообслуживания у них развиты не полностью из-за нарушений манипулятивной функции.

При легкой степени двигательных нарушений обучающиеся ходят самостоятельно, уверенно как в помещении, так и за его пределами. Могут самостоятельно ездить на городском транспорте. Они полностью себя обслуживают, у них достаточно развита манипулятивная деятельность. Однако у больных могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики.

У существенной части обучающихся с НОДА в структуре ТМНР, отмечаются речедвигательные нарушения. Часть обучающихся с двигательными нарушениями владеет элементарной речью: могут выразить простыми словами и предложениями свои потребности, сообщить о выполненном действии, ответить на вопрос взрослого отдельными словами, словосочетаниями или фразой. У некоторых - речь может быть развита на уровне развернутого высказывания, но часто носит формальный характер и не направлена на решение задач социальной коммуникации. Другая часть обучающихся, не владея речью, может осуществлять коммуникацию при помощи естественных жестов, графических изображений, вокализаций, отдельных слогов и стереотипного набора слов.

Обучающиеся могут выполнять отдельные операции, входящие в состав предметных действий, но нарушения двигательных функций, недостаточно осознанные мотивы деятельности, а также неустойчивость внимания и нарушение последовательности выполняемых операций, препятствуют выполнению действия как целого.

У некоторых обучающихся выявляются соматические заболевания, которые значительно осложняют развитие и обучение. ТМНР представляет собой не сумму различных ограничений, а сложное переплетение между всеми нарушениями, составляющими ее структуру. Уровень психофизического развития обучающихся с ТМНР невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами. Тяжелые органические нарушения, которые чаще всего являются причиной сочетанных нарушений, обуславливающих выраженные нарушения интеллекта, сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации, в значительной мере препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности ребенка в семье и обществе сверстников. Характер развития обучающихся данной группы зависит от ряда факторов: этиологии, патогенеза нарушений, времени возникновения и сроков выявления отклонений, характера и степени выраженности каждого из первичных расстройств, специфики их сочетания, а также от сроков и качества коррекционной помощи.

Специфика эмоциональной сферы обучающихся с НОДА в структуре ТМНР определяется ее неустойчивостью, часто гиперсензитивностью. В связи с неразвитостью волевых процессов, обучающиеся не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние. Трудности в обучении вызываются недоразвитием мотивационно-потребностной сферы обучающихся с НОДА в структуре ТМНР. Интерес к какой-либо деятельности, если возникает, то, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер. В ряде случаев расстройства опорно-двигательной системы сопровождаются патологиями черепных нервов: атрофией зрительных нервов, косоглазием, нарушениями слуха и псевдобульбарными расстройствами.

В силу указанных выше особенностей развития, реализация данной рабочей программы требует дополнительных усилий как от самого обучающегося с двигательными нарушениями, его семьи, так и от педагогических работников.

Таким образом, контингент обучающихся с НОДА в структуре ТМНР крайне 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 разной степени выраженности.

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

Особые образовательные потребности обучающихся с НОДА в структуре ТМНР, реализуемые на занятиях АФК:

- раннее получение специальной помощи средствами АФК с учётом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся;

- обязательность и непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого в процессе коррекционной работы на занятиях АФК, на занятиях по коррекционному курсу «Двигательная коррекция», в процессе реализации программы воспитания;
- научно-обоснованный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования, направленный на социализацию обучающихся;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды на основе использования двигательного и охранительного педагогического режимов;
- обеспечение индивидуального клинико-психолого-педагогического сопровождения и коррекционной работы с каждым обучающимся с учетом особенностей сложной структуры комплексного нарушения развития, в том числе специального педагогического сопровождения и (или) технической помощи;
- организации обучения и воспитания с учетом уровня двигательного развития, возможности использования вспомогательных технических средств и ассистивных технологий.

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА в структуре ТМНР обеспечивается:

- существенным изменением содержания образования,
- обязательной индивидуализацией обучения (обучение по специальной индивидуальной программе развития);
- созданием оптимальных путей развития;
- доступностью содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- доступностью учебной информации для восприятия обучающимися с учетом двигательных и сопутствующих сенсорных нарушений;
- проведением специальной работы по формированию и коррекции двигательных функций, в том числе общей и мелкой моторики, манипулятивной функции рук;
- развитием мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося, к обучению и социальному взаимодействию со средой через организацию командных игр, командного взаимодействия;
- стимуляцией познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру средствами образования, основанными на доброжелательном и уважительном отношении к обучающимся и членам их семей;
- организацией обучения и воспитания с учетом уровня двигательного развития, возможности использования вспомогательных технических средств и ассистивных технологий;
- использованием специфических методов и средств обучения;
- дифференцированным, "пошаговым" обучением;
- систематической актуализацией сформированных у обучающихся знаний и умений;
- специальным обучением применению сформированных знаний и умений в процессе урочной и внеурочной деятельности при изменении учебно-познавательных, социокультурных, трудовых и других ситуаций;
- формированием элементарных социально-бытовых навыков и навыков самообслуживания; формировании и развитии коммуникативных возможностей с применением средств вербальной и невербальной коммуникации, в том числе средств дополнительной, альтернативной коммуникации с учетом возможного наличия сопутствующих нарушений зрения и слуха;

- специальной организацией предметно-развивающей среды и рабочего места с учетом характера множественных нарушений; обеспечением присмотра и ухода за обучающимися в соответствии с особенностями их здоровья и развития;
- дозированным расширением образовательного пространства внутри организации и за ее пределами; организацией обучения в разновозрастных классах (группах);
- организацией взаимодействия специалистов, участвующих в обучении и воспитании обучающегося, и его семьи, обеспечивающей особую организацию всей жизни обучающегося (в условиях организации и дома).

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.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности адаптивной физической культуре, общих закономерностях её функционирования и использования с целью развития обучающихся, направлена на воспитание навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции и компенсации, имеющихся двигательных нарушений у обучающихся.

Психофизические особенности развития обучающихся с НОДА в структуре ТМНР, 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 в структуре ТМНР, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость учета индивидуально-типологических особенностей каждого обучающегося с дифференцированным подбором средств АФК.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития. Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с НОДА в структуре ТМНР 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 в области АФК и развитие жизненной компетенции.

Рабочая программа основана на следующих принципах:

принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;

принцип единства диагностики и коррекции, предполагающий, что до начала реализации рабочей программы необходимо изучить результаты обследования различных специалистов, а также организовать и провести комплексное диагностическое обследование с целью выявления особенностей физического развития обучающихся с

НОДА в структуре ТМНР. 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 с НОДА в структуре ТМНР, с учетом разнообразия выявленных нарушений: 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 в структуре ТМНР, с учетом двигательных возможностей, а также особенностей психофизического развития;

принцип доступности, предполагающий выбор средств, методов и методических приемов, сбалансированных психофизических нагрузок, соответствующих индивидуальным особенностям обучающегося с НОДА в структуре ТМНР и его функциональному состоянию;

принцип коррекционной направленности образовательного процесса, основанный на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на коррекцию, ослабление физических недостатков обучающихся с НОДА в структуре ТМНР, но и на развитие их познавательной деятельности, психических процессов и нравственных качеств;

принцип развивающей направленности, ориентирующий 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 в структуре ТМНР;

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 в структуре ТМНР, в процессе реализации учебного предмета по АФК.

принцип сотрудничества с семьей, который заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с НОДА в структуре ТМНР.

Осуществление данных принципов и подходов предполагает:

- признание того, что развитие личности обучающихся с НОДА в структуре ТМНР, зависит от характера организации доступной им учебной деятельности;

- разработку содержания программы по АФК, 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 составляет цель и основной результат освоения программы;
- учет разнообразия индивидуального развития каждого обучающегося с НОДА в структуре ТМНР, обеспечивающий 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 в структуре ТМНР, определяют особенности реализации данной рабочей программы, а именно:

- создание безбарьерной архитектурно-планировочной среды для занятий АФК и адаптивным спортом;
- недопустимость переутомления обучающихся с НОДА в структуре ТМНР;
- 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 и реабилитационной деятельности с использованием методов и средств АФК с учетом особенностей психофизического развития обучающихся с НОДА в структуре ТМНР;
- 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 тьютора (ассистента) для обучающихся со средними и тяжелыми двигательными нарушениями во время уроков АФК.

Наиболее типичными противопоказаниями к реализации упражнений для обучающимися с НОДА в структуре ТМНР, 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).

Для организации занятий АФК с обучающимися с НОДА в структуре ТМНР возможно условное деление на 4 группы (без ориентации на возраст обучающихся и год обучения): по степени обучаемости, по характеру овладения функциями контроля над

собственным телом, по уровню освоения двигательных умений, проявлению интереса к разным видам активной деятельности и реакциям на физические нагрузки, текущему состоянию и заболеваниям конкретного обучающегося, группе здоровья:

1 группа: прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при совместных действиях обеих рук, ног и т.д. Отмечаются недостатки произвольных движений. Ограничены знания о себе, семье, ближайшем окружении. У некоторых обучающихся возникают трудности при налаживании контакта, у других проявляется в ходе общения недостаточно адекватное реагирование, несоблюдение дистанции, некритичность. Проявляется потребность в одобрении со стороны окружающих, интерес к предлагаемой деятельности, но он носит неустойчивый характер. Требуется многократное повторение инструкции с показом того, что следует сделать. Способны действовать по образцу, по пошаговой инструкции. Возможны простейшие самостоятельные действия. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует. Волевые усилия недостаточно сформированы. Эмоционально реагируют на оценку их деятельности. Восприятие знакомых и незнакомых людей менее дифференцировано. Способны к восприятию знакомых предметов, объектов. Дифференцировка зрительных, слуховых сигналов, тактильных и обонятельных раздражителей возможна только с помощью взрослого. Перенос показанного способа действия при решении новых задач вызывает трудности. Понимание обращенной речи ограничено понятиями ближайшего окружения. Преобладание пассивного словаря. Активный словарь беден. Трудности в построении фразы.

2 группа: отмечается недостаточная четкость основных движений, неловкая походка, слабая регуляция мышечных усилий, трудности зрительно-двигательной координации и самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Отмечаются недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук. Недостатки произвольных движений более выражены. Нуждаются в постоянной стимуляции и совместных действиях с взрослым. Низкий уровень ориентировки в окружающем, даже при сопровождающей помощи взрослого. Первичный контакт бывает затруднен из-за ограниченного понимания обращенной речи. Требуется мимическое и жестовое подкрепление. Установление контакта возможно, но ненадолго. Для его поддержания требуется положительная стимуляция (доброжелательная улыбка, знаки одобрения, поглаживание и т.п.). Некоторые обучающиеся привлекают внимание к своим нуждам (еда, туалет, боль и др.). Имитируют действия других в ходе взаимодействия. Интерес вызывает не сама деятельность, а отдельные признаки предметов (звучание, цвет). Интерес нестойкий. Требуется многократное повторение инструкции с показом того, что следует сделать. В процессе работы предлагаемая программа действий не удерживается. Способны к подражанию и совместным действиям с взрослым. Наступает быстрое пресыщение деятельностью. Волевых усилий не проявляют. Эмоциональное реагирование в процессе работы не всегда адекватно. Восприятие знакомых незнакомых людей менее дифференцировано. Требуется организация самого процесса восприятия окружающего и его сопровождение со стороны взрослых. Дифференцировка зрительных, слуховых сигналов, тактильных и обонятельных раздражителей возможна только с помощью взрослого. Не соотносят запоминаемый материал с предлагаемыми опорами. Помощь взрослого малоэффективна. Предлагаемые задания могут выполняться только при активном взаимодействии с взрослым. Перенос показанного способа действия при решении новых задач вызывает трудности. Большие трудности в понимании обращенной речи. Крайне ограничен как активный, так и пассивный словарный запас. Предпочтение отдается невербальным средствам коммуникации.

3 группа: походка неустойчива, движения хаотичны, плохо координированы, слабо регулируются мышечные усилия. Грубые нарушения зрительно-моторной

координации. Невозможность выполнения многих двигательных упражнений даже по подражанию взрослому. Грубое недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук. Недостатки произвольных движений носят выраженный стойкий характер. При обслуживании себя полная зависимость от других. Затруднен самоконтроль физиологических потребностей. Не ориентируются в окружающем. Помощь взрослого неэффективна. Контакт крайне затруднен из-за непонимания обращенной речи. Необходимо многократное жестовое и мимическое повторение. Самостоятельно контакт не иницируют. Иногда проявляют негативизм. Характерно пассивное подчинение. Интерес к действиям взрослого активно не проявляется. Пассивны к принятию задания, предлагаемого взрослым. Простейшие действия при совместной пошаговой помощи взрослого выполняются лишь частично. Не удерживают внимания при выполнении действий. Не сформированы регуляторные механизмы. Организующая, направляющая, разъясняющая помощь не эффективна. Необходимо совместное с взрослым поэтапное выполнение задания. Безразличны к оценке результатов работы. Не понимают простейшие ситуации. С большим трудом формируется опыт. Понимание причинно-следственных зависимостей, проблемных ситуаций недоступны. Доступно понимание небольшое количество слов бытового характера. Необходимо побуждение мимикой, жестами, многократный показ и совместные действия.

4 группа: обучающиеся с выраженными интеллектуальными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями двигательных и/или сенсорных функций. Планируемые результаты, и содержание программы по АФК для обучающихся этой группы разрабатываются строго индивидуально с учетом особенностей имеющихся нарушений, показаний и противопоказаний к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности. Занятия по АФК с данной категорией обучающихся рекомендуется проводить индивидуально.

В процессе овладения данной программой осуществляется коррекция отклонений в развитии, компенсация нарушенных двигательных функций, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия с учетом реабилитационного потенциала обучающегося, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, развивается самостоятельность.

Для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями целесообразна замена групповых занятий АФК индивидуальными. Педагогический работник в таком случае может эффективно работать по коррекции индивидуального двигательного нарушения. Количество индивидуальных часов для каждого обучающегося определяется на основе медицинских рекомендаций в зависимости от тяжести и характера двигательного нарушения (от 2 до 5 часов в неделю).

Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Цель и практические задачи учебного предмета определяются с учетом индивидуальных двигательных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся.

Цель изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — повышение двигательной активности обучающихся с НОДА в структуре ТМНР и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

В качестве **задач** реализации содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» определены:

- развитие восприятия собственного тела,
- осознание своих физических возможностей и ограничений,
- освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием ортопедических приспособлений),

- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью,
- коррекция двигательных навыков, координации движений, физических качеств,
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, плавание и другие.

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

Специфическими коррекционно-развивающими задачами предмета являются:

- коррекция нарушений физического развития;
- компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий с учетом индивидуальных психофизических особенностей развития;
- формирование интереса к занятиям АФК и адаптивному спорту;
- 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;
- 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;
- профилактика и коррекция соматических нарушений с учетом особенностей заболевания: 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;
- коррекция недостатков сенсомоторной сферы, познавательного и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;
- воспитание личности обучающегося.

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).

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 учебного предмета определяется с учетом индивидуальных двигательных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА в структуре ТМНР. Содержание должно обеспечивать возможность достижения планируемых в СИПР результатов.

Содержание программы отражено в следующих разделах:

- Модуль «Знания о физической культуре»;
- Модуль «Физическая подготовка»;
- Модуль «Гимнастика»;
- Модуль «Плавание».
- Модуль «Коррекционные подвижные игры»

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.

С учетом степени тяжести двигательных нарушений рекомендуется использование специального оборудования.

Особое внимание следует уделить ознакомлению обучающихся с санитарно-гигиеническими требованиями и правилами безопасности на занятиях адаптивной физической культурой.

На уроках АФК необходимо использование визуальных опор для формирования навыков 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
Физическая подготовка			
<u>Знания</u>			
<ul style="list-style-type: none"> — Теоретические сведения. — Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. — Правила поведения на уроках легкой атлетики. — Представление 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 			
Ходьба	Ходьба на доступном уровне парами по кругу в своем темпе с учетом двигательных возможностей обучающихся. Ходьба в своем темпе в колонне по одному в обход зала	Передвижение с помощью ортопедических приспособлений (в инвалидной коляске, с использованием ходунков, на костылях и т.д.) по кругу в своем темпе с учетом двигательных	Выполнение упражнений для обучения ходьбе с учетом индивидуальных психофизических особенностей развития обучающихся, а также медицинских показаний.

	за педагогическим работником с учетом состояния общей моторики обучающихся.	возможностей обучающихся. 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, с ходунками, на костылях и т.д.) с учетом двигательных возможностей	
Бег	Бег на доступном уровне по залу в своем темпе с учетом двигательных возможностей обучающихся.	Бег с помощью технических средств (в инвалидной коляске, с ходунками, на костылях и т.д.) в своем темпе с учетом двигательных возможностей обучающихся и медицинских показаний и противопоказаний.	Выполнение упражнений для обучения ползанию с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся.
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад с учетом двигательных возможностей обучающихся	Прыжки на доступном уровне на двух ногах на месте и с продвижением вперед с учетом двигательных возможностей обучающихся	Выполнение пассивных упражнений для ног с учетом индивидуальных психофизических особенностей развития обучающихся
Метание	Захват различных предметов для выполнения метания с учетом	Броски среднего мяча на дальность, одной, двумя	Броски малого мяча одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в

	<p>функциональных возможностей кистей и пальцев рук. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне с учетом функциональных возможностей кистей и пальцев рук из исходного положения стоя с учетом двигательных возможностей обучающихся</p>	<p>руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске в соответствии с медицинскими противопоказаниями и особенностями обучающихся</p>	<p>коляске в соответствии с медицинскими противопоказаниями и особенностями обучающихся</p>
--	--	---	---

Гимнастика

Знания:

- 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.

<p>Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах</p>	<p>Беседа о физическом развитии, о значении физических упражнений, содержании занятий и требованиях к их организации. Беседа о спортивном инвентаре и оборудовании. Выполнение комплекса физкультурминутки. Ознакомление с построением парами. Тренировочные упражнения в переодевании и складывании одежды. Ознакомление с правилами поведения на уроках АФК.</p>	
<p>Дыхательная гимнастика</p>	<p>Самостоятельное выполнение упражнений на доступном уровне, в игровой форме с учетом индивидуальных психофизических особенностей развития обучающихся. Динамические дыхательные упражнения с</p>	<p>Выполнение на доступном уровне статических дыхательных упражнений с помощью взрослого с учетом психофизических особенностей развития, динамические упражнения с ограничением амплитуды движений в суставах, в соответствии с медицинскими противопоказаниями и особенностями обучающихся по показу и с помощью взрослого.</p>

	акцентом на выдох с движениями в верхнем плечевом поясе с учетом медицинских показаний и противопоказаний, психофизических особенностей обучающихся по показу и с помощью взрослого.		
Здоровый образ жизни и двигательная активность. Режим дня и физические упражнения.	Комплексы упражнений, сочетающие в себе общеразвивающие, дыхательные и глазодвигательные упражнения		
	Выполнение упражнений на доступном уровне из исходного положения стоя для плечевого пояса, наклоны, повороты, приседания с учетом двигательных возможностей обучающихся. Динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох; упражнения для глазодвигательных мышц с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся, с ориентацией на поэтапный показ отдельных действий под руководством взрослого.	Выполнение упражнений на доступном уровне из исходного положения сидя для плечевого пояса, наклоны и повороты с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и особенностями обучающихся. Разгибание ног поочередное и одновременное, поднимание ног поочередное и одновременное при наличии двигательных возможностей. Выполнение на доступном уровне статических и динамических упражнений с малой и средней амплитудой, дыхательные упражнения с	Выполнение на доступном уровне пассивных упражнений из исходного положения сидя для плечевого пояса, наклоны и повороты с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и особенностями обучающихся. Выполнение на доступном уровне статических дыхательных упражнений с акцентом на выдох с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей, упражнения для глазодвигательных мышц по инструкции и с помощью взрослого.

		акцентом на выдох; упражнения для глазодвигательных мышц («жмурки», «перестрелка глазами» и другие упражнения) с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся с ориентацией на поэтапный показ отдельных действий под руководством взрослого.	
Физические упражнения как активный отдых.	Из исходного положения сидя и лежа, упражнения на расслабление изометрического характера для мышц шеи, верхних и нижних конечностей с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся по показу и инструкции учителя.		
Осанка. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии	Выполнение на доступном уровне упражнений для формирования навыка правильной осанки из исходного положения сидя в соответствии с медицинскими противопоказаниями и особенностями обучающихся. Выполнение упражнений из исходного положения лежа на животе с учетом двигательных возможностей обучающихся с ориентацией на образец.	Выполнение упражнений без движения с изометрическим напряжением мышц (попыткой выполнить движение) с помощью технических средств, вертикализатора и других ортопедических приспособлений с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся. Пассивная укладка конечности в правильное физиологическое положение с учетом индивидуальных психофизических особенностей развития обучающихся.	
Понятия: колонна, шеренга.	Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» ориентируясь на образец.		

	<p>Построение в колонну, шеренгу, и передвижение в колонне без темпоритмических характеристик с учетом двигательных возможностей обучающихся. Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе при наличии двигательных возможностей по показу и инструкции с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся.</p>	<p>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.</p>	<p>Построение и передвижение в колонне с помощью тьютора (ассистента) с учетом двигательных возможностей. Выполнение доступных общеразвивающих упражнений в своем темпе с учетом двигательных возможностей обучающихся, а также в соответствии с медицинскими противопоказаниями.</p>
--	---	--	---

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.

<p>Преодоление страха нахождения в воде и выполнение упражнений в воде.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в воде.</p>	<p>Погружение в воду до плеч; нахождение в воде; простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднятие ног, полуповороты в обе стороны, поочередные махи руками с учетом двигательных возможностей обучающихся.</p>	<p>Погружение в воду до плеч с помощью тьютора (ассистента); нахождение в воде с надувными элементами; пассивно-активные упражнения у бортика, выполняются с помощью тьютора (ассистента); полуповороты в обе стороны, поочередные махи руками, хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднятие ног.</p> <p>Погружение в воду с головой с помощью тьютора (ассистента) (с учетом медицинских противопоказаний и особенностей обучающихся).</p>
---	---	--

	<p>Нахождение в воде с надувными элементами.</p> <p>Погружение в воду с головой (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками) с учетом медицинских противопоказаний и особенностей обучающихся</p>	
Дыхательные упражнения в воде	Упражнения «Дуть на гладь воды», «Плыви игрушка», «Пузырики», «Выдохи в воду», «Баба сеяла горох» и другие упражнения по показу взрослого.	
Элементы оздоровительного плавания	Упражнения «Поплавок», «Стрела» и другие, скольжение в воде свободным стилем (выполняются с помощью тьютора (ассистента) и надувных вспомогательных элементов).	
Коррекционные подвижные игры		
Знания		
<ul style="list-style-type: none"> – 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 обучающихся. Участие в игре по инструкции и по показу учителя, 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 обучающихся, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и помощь взрослого.	Взаимодействие в подвижной игре с помощью тьютора (ассистента), поддержка оказывается в соответствии с психофизическими особенностями обучающихся, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и помощь взрослого.
Коррекционные игры	Коррекционные игры «Мы веселые ребята», «Нос-ухо-нос», «Мы охотимся за львом» и другие игры (проводятся с учетом психофизических особенностей обучающихся, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и	Коррекционные игры «Мы веселые ребята», «Нос-ухо-нос», «Мы охотимся за львом» и другие игры с учетом медицинских показаний и психофизических

	<p>помощью взрослого).</p> <p>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 и пальцев рук.</p> <p>Упражнения для проведения артикуляционной 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 обучающихся и степени помощи взрослого. Проговаривание при выполнении разученных ранее общеразвивающих упражнений в соответствии с психофизическим развитием, в частности с учетом когнитивного, речевого развития и медицинских рекомендаций.</p> <p>Участие в играх и выполнение упражнений по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника)</p> <p>с учетом психофизических особенностей обучающихся.</p>	<p>особенностей обучающихся с помощью тьютора (ассистента). Участие в играх по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника).</p>
--	---	---

Первый класс

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
Физическая подготовка			
Знания:			
<ul style="list-style-type: none"> - 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 ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Ходьба	Ходьба с учетом особенностей двигательного развития обучающихся Взмахи руками, повороты, наклоны, выпады, приседания с учетом двигательных возможностей. Ходьба в своем темпе с учетом медицинских противопоказаний и особенностей обучающихся. Обычная ходьба за учителем в умеренном темпе в колонне по одному с учетом особенностей двигательного развития обучающихся	Выполнения общеразвивающих упражнений в доступном исходном положении: стоя у опоры, в коляске. Взмахи руками, повороты, наклоны, выпады с уменьшением амплитуды движений. Ходьба на доступном уровне в умеренном темпе в колонне по одному с учетом особенностей двигательного развития обучающихся за учителем с использованием ортопедических приспособлений.	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 особенностями обучающихся. Передвижение доступным способом с одноклассниками при помощи тьютора (ассистента) с учетом двигательных возможностей.
Бег	Бег в своем темпе с учетом медицинских противопоказаний и особенностей обучающихся.	Перебежки на доступном уровне группами и по одному с помощью ортопедических приспособлений с учетом двигательных возможностей. Медленный бег в колонне за учителем в заданном направлении с помощью тьютора (ассистента) при наличии двигательных возможностей в соответствии с медицинскими противопоказаниями	Выполнение пассивных упражнений в инвалидной коляске в соответствии с медицинскими противопоказаниями и особенностями обучающихся. Передвижение с одноклассниками на доступном уровне при помощи тьютора (ассистента), с использованием ортопедических приспособлений и с учетом двигательных возможностей.

		и особенностями обучающихся	
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 и особенностями обучающихся	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад в соответствии с индивидуальными психофизическими особенностями, медицинскими рекомендациями, показаниями и противопоказаниями и особенностями обучающихся с помощью тьютора (ассистента)	Выполнения пассивных, упражнений для ног с помощью тьютора (ассистента) в соответствии с индивидуальными психофизическими особенностями, медицинскими рекомендациями, показаниями и противопоказаниями и особенностями обучающихся
Метание	Захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками с учетом 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 обучающихся	Доступный захват крупных предметов для выполнения метания одной и двумя руками с учетом функциональных возможностей кистей и пальцев рук с помощью тьютора (ассистента). Доступный прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне с помощью тьютора (ассистента). Доступное произвольное метание больших мячей в игре из исходного положения сидя с учетом психофизических особенностей обучающихся	Броски большого мяча одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске, стоя с учетом психофизических особенностей обучающихся с помощью тьютора (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	Выполнение корригирующих и общеразвивающих упражнений с предметами: гимнастическими палками; флажками; малыми обручами с учетом двигательных возможностей. Выполнение упражнений для расслабления мышц шеи; укрепления мышц спины и живота из положения стоя в соответствии с медицинскими противопоказаниями и особенностями обучающихся	Выполнение корригирующих и общеразвивающих упражнений с предметами гимнастическими палками; флажками; малыми обручами из доступных исходных положений с помощью тьютора (ассистента) с учетом двигательных возможностей. Выполнение упражнений для расслабления мышц шеи; укрепления мышц спины и живота из положения стоя в соответствии с медицинскими противопоказаниями и особенностями обучающихся	Выполнение корригирующих и общеразвивающих упражнений с предметами гимнастическими палками; флажками; малыми обручами для расслабления мышц шеи; укрепления мышц спины и живота из доступных исходных положений, например, сидя в инвалидной коляске, лежа на коврике, с учетом двигательных возможностей с помощью тьютора (ассистента), в соответствии с медицинскими противопоказаниями и особенностями обучающихся
Дыхательная гимнастика	Самостоятельное выполнение упражнений в игровой форме с учетом психофизических особенностей развития обучающихся. Выполнение статических и динамических дыхательных упражнений с акцентом на	Выполнение дыхательных упражнений с помощью педагога или тьютора (ассистента), с учетом индивидуальных психофизических особенностей развития обучающихся	

	<p>ВЫДОХ</p> <p>с</p> <p>учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся</p>	
<p>Глазодвигательная гимнастика</p>	<p>Выполнение гимнастики на укрепление глазодвигательных мышц: «Горизонтали», «Вертикали», «Пострелять глазами», «Жмурки» и другие с учетом сочетанности двигательной патологии с другими нарушениями.</p> <p>Выполнение упражнений на улучшение и укрепление аккомодации: «Метка на стекле», «Большой палец», «Слежение» и другие с учетом медицинских показаний, противопоказаний и психофизических особенностей обучающихся. При необходимости: пошаговая инструкция педагогического работника, пооперационный контроль выполнения действий.</p>	
<p>Артикуляционная гимнастика</p>	<p>Выполнение артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и раскрывание рта, жевательные движения и др.), 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).</p> <p>Проговаривание при выполнении разученных ранее общеразвивающих упражнений с учетом когнитивного и речевого развития обучающихся. .</p>	
<p>Физические упражнения как активный отдых.</p>	<p>Из исходного положения сидя и лежа, упражнения на расслабление изометрического характера для мышц шеи, верхних и нижних конечностей с учетом двигательных возможностей.</p> <p>Участие в играх на расслабление на основе нервно-мышечной релаксации («Поймай бабочку», «Мороженое», «Холодно - жарко» и другие) с учетом особенностей психофизического развития обучающихся.</p>	
<p>Формирование правильного положения тела. Осанка - важный компонент здоровья.</p>	<p>Выполнение упражнений для формирования навыка правильной осанки в исходном положении сидя с учетом двигательных возможностей по показу и инструкции педагогического работника.</p> <p>Выполнение упражнения для стоп,</p>	<p>Выполнение с доступной амплитудой упражнений без движения с изометрическим напряжением мышц (попыткой выполнить движение) с помощью технических средств, вертикализатора в соответствии с психофизическими особенностями обучающихся по показу и инструкции педагогического работника.</p> <p>.</p>

	<p>на статическое равновесие с удержанием правильного положения тела и головы, прыжки толчком двумя ногами вперед, назад, с поворотом в обе стороны в соответствии с психофизическими особенностями обучающихся по показу и инструкции педагогического работника.</p>	
<p>Плавание <u>Знания</u> - 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.</p>		
<p>Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой</p>	<p>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 особенностями обучающихся.</p>	<p>Погружение в воду до плеч с помощью тьютора (ассистента); нахождение в воде с надувными элементами; пассивно-активные упражнения у бортика, выполняются с помощью тьютора (ассистента) в соответствии с медицинскими противопоказаниями и особенностями обучающихся.</p>

Дыхательные упражнения в воде	Выполнение упражнений «Дуть на гладь воды», «Плыви игрушка», «Пузырики», «Выдох в воду», «Баба сеяла горох» и другие упражнения в соответствии с медицинскими противопоказаниями и особенностями обучающихся по показу и инструкции педагогического работника	
Элементы оздоровительного плавания	Выполнение упражнений «поплавок, «стрела» и другие, плавание в воде свободным стилем (выполняются с помощью тьютора (ассистента) и надувных вспомогательных элементов) в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающихся по показу и инструкции педагогического работника.	
<p>Коррекционные подвижные игры</p> <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	Участие в подвижных играх из исходного положения сидя «Совушка», «Светофор» и другие игры в соответствии с психофизическими особенностями обучающихся. Участие в играх по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника).	
	Участие в подвижных играх с передвижением с предметами и без них «Мяч по кругу», «Запрещенное движение», «Ладушки» «Бег (передвижение) по следам», «Белые медведи» «Броски снежков» и других в соответствии с психофизическими особенностями обучающихся с НОДА в структуре ТМНР. Участие в играх по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника).	Взаимодействие с другими обучающимися в подвижных играх и эстафетах с помощью тьютора (ассистента), поддержка оказывается в соответствии с психофизическими особенностями обучающихся. Участие в играх по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника).
Коррекционные игры	Участие в коррекционных играх «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 других играх с учетом функциональных возможностей кистей и пальцев рук и в других играх в соответствии с	

	психофизическими особенностями обучающихся по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника). Взаимодействие с другими обучающимися в играх с помощью тьютора (ассистента) в соответствии с медицинскими противопоказаниями и особенностями обучающихся.
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Участие в играх «Воробьи и вороны», «Паровоз и вагоны», «Удержи мяч», «Караси и щука» и других с учетом двигательных возможностей обучающихся. Участие в играх по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника).

Второй класс

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
Физическая подготовка			
Знания:			
<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Представление о предварительной и исполнительной командах. - Предупреждение травм во время занятий. - Значение и основные правила закаливания. - Представление 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	Выполнение ходьбы в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.	Выполнение общеразвивающих упражнений в доступном исходном положении стоя у опоры, в коляске в зависимости от психофизических возможностей обучающихся.	Выполнение пассивно-активных общеразвивающих упражнений в инвалидной коляске с учетом особенностей психофизического развития обучающихся. Передвижение с помощью технических средств (в инвалидной коляске, с ходунками, на костылях и т.д.) по

			прямой, линии в своем темпе при помощи тьютора (ассистента) с учетом особенностей психофизического развития обучающихся
Бег	Выполнение общеразвивающих упражнений стоя и в процессе бега с преодолением простейших препятствий в соответствии с медицинскими рекомендациями и двигательными возможностями обучающихся	Выполнение общеразвивающих упражнений из доступного исходного положения: стоя у опоры, в коляске с учетом индивидуальных психофизически особенностей развития обучающихся. Доступный вид бега в зависимости от психофизических возможностей обучающихся под контролем тьютора (ассистента).	Выполнение пассивно-активных общеразвивающих упражнений в инвалидной коляске с комфортной для обучающихся. Передвижение с помощью технических средств (в инвалидной коляске, ходунков, костылей и т.д.) по прямой, линии в своем темпе при помощи тьютора (ассистента) с учетом двигательных возможностей.
Метание	Произвольное метание малых и больших мячей в игре с учетом функциональных возможностей кистей и пальцев рук. Броски и ловля больших мячей. Метание колец из исходного положения стоя с учетом функциональных возможностей кистей и пальцев рук обучающихся	Произвольное метание больших мячей в игре с учетом функциональных возможностей кистей и пальцев рук. Броски и ловля больших мячей. Метание колец на шести из исходного положения сидя с учетом функциональных возможностей кистей и пальцев рук обучающихся	Броски большого мяча в неподвижную мишень доступными способами из положения сидя и/или лёжа при помощи тьютора (ассистента) с учетом функциональных возможностей кистей и пальцев рук обучающихся.
Прыжки	Прыжки толчком двумя ногами вперед, назад, вправо, влево разной амплитудой и траекторией полёта с учетом состояния общей	Прыжки на месте у опоры на двух или с толчком одной ногой, пассивные, пассивно-активные подъемы ног у опоры или сидя при помощи тьютора (ассистента) исходя из	Выполнение доступных пассивно-активных упражнений на свежем воздухе и в зале исходя из индивидуальных двигательных

	моторики.	двигательных возможностей обучающихся	возможностей обучающихся
Гимнастика			
<u>Знания:</u>			
<ul style="list-style-type: none"> – 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. – Представление 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 с учетом двигательных возможностей.		
	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 учета ритмических характеристик с учетом состояния общей моторики по показу взрослого.	Доступное построение, перестроение в шеренгу, и передвижение в колонне при помощи тьютора (ассистента) и технических средств (инвалидной коляски, ходунков и т.д.) с заданным темпом, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий без учета ритмических характеристик, с увеличением дистанции между обучающимися.	Доступное построение и передвижение с помощью тьютора (ассистента). Доступные общеразвивающие упражнения движения с учетом психофизических особенностей развития обучающихся, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.
Формирование осанки	Выполнение корригирующих упражнений для формирования осанки в соответствии с медицинскими противопоказаниями и особенностями	Выполнение корригирующих упражнений для формирования осанки из исходного положения лежа и сидя в соответствии с медицинскими противопоказаниями и особенностями обучающихся по показу и инструкции педагогического работника. Контроль осанки при передвижении с помощью технических средств с помощью тьютора (ассистента).	

	обучающихся по показу и инструкции педагогического работника.		
Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)	Выполнение доступных общеразвивающих упражнений по показу в соответствии с медицинскими противопоказаниями и особенностями обучающихся	Выполнение доступных общеразвивающих упражнений из исходного положения лежа и сидя в соответствии с медицинскими противопоказаниями и особенностями обучающихся с помощью тьютора (ассистента) по показу и инструкции педагогического работника.	Выполнение доступных общеразвивающих упражнений в инвалидной коляске по показу в соответствии с медицинскими противопоказаниями и особенностями обучающихся
Упражнения с предметами	Выполнение упражнений 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.	Выполнение упражнений с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом из исходных положений сидя с помощью тьютора (ассистента) с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и особенностями обучающихся после инструкции и неоднократного показа педагогического работника.	Выполнение упражнения с предметами с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом из доступных исходных положений стоя, сидя, лежа с помощью тьютора (ассистента) с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и особенностями обучающихся после инструкции и неоднократного показа педагогического работника с помощью тьютора (ассистента).
Упражнение на	Выполнение упражнений на расслабление с	постизометрической	

снятие утомления	релаксацией для рук и плечевого пояса с учетом функциональных возможностей кистей и пальцев рук ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся.		
Упражнения на гибкость и увеличение амплитуды суставов.	Выполнения упражнений на разгибание в плечевом, локтевом суставах с самопомощью с максимальной амплитудой с учетом двигательных возможностей и медицинских показаний обучающихся, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий с помощью тьютора (ассистента).		
	Выполнение пассивных упражнений на растягивание изолированно в каждом отдельном суставе нижних конечностей с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.		
Плавание			
Знания:			
<ul style="list-style-type: none"> – Правила безопасного поведения на 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.	Выполнение упражнений для рук с учетом функциональных возможностей кистей и пальцев рук по показу и инструкции педагогического работника. Выполнение упражнений для нижних конечностей с учетом состояния общей моторики обучающихся по показу и инструкции педагогического работника.	Выполнение упражнений для рук у опоры или сидя с учетом функциональных возможностей кистей и пальцев рук с помощью тьютора (ассистента) по показу. Выполнение упражнений для ног с учетом состояния общей моторики обучающихся по показу и инструкции педагогического работника.	Выполнение пассивно-активных упражнений для рук и ног с помощью тьютора (ассистента) с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.
Подготовительные упражнения для освоения воды	Выполнения дыхательных упражнений «Дуть на гладь воды», «Плыви игрушка», «Пузырики», «Выдох в воду», «Баба сеяла горох.», «Поплавок», «Стрела» и другие с помощью тьютора (ассистента) и надувных вспомогательных элементов с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся по показу педагогическим работником.		
Плавание – как средство передвижения в воде	Выполнение движений ногами кролем у бортика, держась за доску с учетом медицинских показаний и индивидуальных психофизических	Выполнение пассивно-активных упражнений руками в воде с помощью	

	особенностей обучающихся.	тьютора (ассистента) с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся по показу педагогов.
Коррекционные подвижные игры		
Знания:		
<ul style="list-style-type: none"> – 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	Участие в подвижных играх без перемещения («Береги руки», «Волшебное слово», «Земля, вода, воздух» и в других играх) с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника. Взаимодействие в подвижных играх осуществляется с помощью тьютора (ассистента), поддержка оказывается в соответствии с психофизическими особенностями обучающихся.	
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Участие в играх «По полям, по лугам», «Шишки, желуди, орехи», «День и ночь» и в других играх в соответствии с медицинскими противопоказаниями и индивидуальным психофизическим состоянием обучающихся по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника).	
Коррекционные игры	Участие в коррекционных играх «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек» и в других с учетом медицинских показаний и индивидуальных психофизических особенностей обучающихся. Участие в артикуляционных играх для губ и языка («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы» и в других играх) с учетом индивидуальных особенностей развития артикуляционной моторики обучающихся. Взаимодействие в играх осуществляется с помощью тьютора (ассистента). Участие 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
Физическая подготовка			
<u>Знания:</u>			
<ul style="list-style-type: none"> – Предупреждение травм во время занятий. – Значение и основные правила закаливания – Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время 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 в зависимости от погодных условий 			
<i>Если погодные условия позволяют, занятия проводятся на улице.</i>			
Ходьба	Ходьба в своем темпе с учетом особенностей развития общей моторики обучающихся. Ходьба с изменением скорости в зависимости от индивидуальных двигательных возможностей обучающихся. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагога в зависимости от индивидуальных двигательных возможностей обучающихся.	Ходьба на доступном уровне в своем темпе с учетом особенностей развития общей моторики обучающихся с использованием вспомогательных ортопедических приспособлений. Ходьба на доступном уровне с использованием вспомогательных ортопедических приспособлений с изменением скорости в зависимости от индивидуальных двигательных возможностей обучающихся. Ходьба на доступном уровне с помощью ортопедических, вспомогательных приспособлений с изменением направлений по	Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание верхних и нижних конечностей, доступные повороты и наклоны головы и туловища с комфортной для обучающихся амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и особенностями обучающихся с помощью тьютора (ассистента) по показу педагога.

		ориентирам и командам педагога в зависимости от индивидуальных двигательных возможностей обучающихся.	
Бег	<p>Равномерный бег в своем темпе с учетом особенностей развития общей моторики обучающихся .</p> <p>Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки) в соответствии с медицинскими противопоказаниями и особенностями обучающихся.</p> <p>Чередование бега и ходьбы. Длина дистанции в зависимости от психофизических возможностей обучающихся</p>	<p>Бег на доступном уровне с помощью вспомогательных ортопедических средств в своем темпе с учетом особенностей развития общей моторики. Бег на доступном уровне с помощью ортопедических, вспомогательных приспособлений с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки) в соответствии с медицинскими противопоказаниям и особенностями обучающихся.</p> <p>Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Длина дистанции в зависимости от психофизических возможностей обучающихся в соответствии с медицинскими противопоказаниям и</p>	<p>Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание верхних и нижних конечностей, доступные повороты и наклоны головы и туловища с комфортной для обучающихся амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и особенностями обучающихся в соответствии с медицинскими противопоказаниями и особенностями обучающихся с помощью тьютора (ассистента) по показу педагога.</p>
Метание	<p>Метание с места большого мяча в стенку с учетом индивидуального функциональных возможностей кистей и пальцев рук. Метание</p>	<p>Метание большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения сидя в зависимости от психофизических возможностей обучающихся с помощью тьютора (ассистента) по показу педагога.</p> <p>Метание набивного мяча от груди, сидя, в</p>	

	<p>большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену с учетом двигательных возможностей обучающихся, а также в соответствии с медицинскими противопоказаниями и особенностями обучающихся.</p> <p>Броски набивного мяча (1 кг), сидя, двумя руками из-за головы с учетом двигательных возможностей , а также в соответствии с медицинскими противопоказаниями и особенностями обучающихся.</p>	<p>зависимости от психофизических возможностей обучающихся с помощью тьютора (ассистента) по показу педагога.</p>	
<p>Прыжки</p>	<p>Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, с учетом состояния общей моторики. Прыжки с ноги на ногу на отрезках при наличии двигательных возможностей.</p> <p>Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча) при наличии двигательных возможностей.</p> <p>Прыжки в длину с места с продвижением вперед, в стороны с учетом медицинских рекомендаций и психофизических возможностей обучающихся с помощью тьютора (ассистента) по показу педагога.</p>	<p>Доступные прыжки с ноги на ногу на отрезках при наличии двигательных возможностей.</p> <p>Доступные прыжки в длину с места с продвижением вперед, в стороны с учетом медицинских рекомендаций и психофизических возможностей обучающихся с помощью тьютора (ассистента) по показу педагога.</p>	<p>Выполнение доступных пассивно-активных упражнений на свежем воздухе и в зале по показу педагога с помощью тьютора (ассистента).</p>

Гимнастика

Знания:

- 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.
- Представление 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.

<p>Упражнения без предметов</p>	<p>Выполнение корригирующих и общеразвивающих упражнений на доступном уровне без предметов из исходного положения стоя и сидя для расслабления мышц; для мышц шеи; для укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных двигательных возможностей обучающихся, 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, ориентируясь на образец.</p>	<p>Выполнение корригирующих и общеразвивающих упражнений без предметов из исходного положения сидя с использованием вспомогательных, ортопедических приспособлений для расслабления мышц; для мышц шеи; для укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных двигательных возможностей обучающихся с помощью тьютора (ассистента), ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий. Выполнение пассивно-активных упражнений для нижних конечностей с</p>	<p>Выполнение доступных упражнений без предметов из доступного исходного положения с использованием вспомогательных, ортопедических приспособлений, для расслабления мышц; для мышц шеи; для укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных двигательных возможностей обучающихся с помощью тьютора (ассистента) по показу и инструкции педагогического работника ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.</p>
---------------------------------	---	---	---

		использованием дополнительных вспомогательных средств с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных двигательных возможностей обучающихся с помощью тьютора (ассистента) по показу и инструкции педагога	
Упражнения предметами	с	Выполнение упражнений предметами на доступном уровне: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами из исходного положения стоя с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных двигательных возможностей обучающихся по показу педагога.	с
		Выполнение упражнений предметами на доступном уровне : с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами из исходного положения сидя с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных двигательных возможностей обучающихся по показу педагога ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.	с
			Выполнение доступных упражнений предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами из доступного положения сидя, лежа с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных двигательных возможностей обучающихся с помощью тьютора (ассистента), ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.

Плавание

Знания:

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

<p>Плавание как вид спорта.</p>	<p>Выполнение движений руками кролем на груди, на спине, проплывание с учетом индивидуальных двигательных возможностей обучающихся, ориентируясь на образец. Выполнение движений ногами кролем, брасом у бортика, держась за доску с проплыванием с учетом индивидуальных двигательных возможностей обучающихся.</p>	<p>Выполнение доступных движений кролем на груди, на спине, проплывание отрезков с учетом индивидуальных двигательных возможностей обучающихся по показу и инструкции педагога. Выполнение доступных движений ногами кролем, у бортика, держась за доску с проплыванием с надувными вспомогательными элементами, с помощью тьютора (ассистента) с учетом индивидуальных двигательных возможностей обучающихся, ориентируясь на образец.</p>	<p>Выполнение доступных упражнений с помощью тьютора (ассистента) и надувных вспомогательных элементов с учетом индивидуальных двигательных возможностей обучающихся, ориентируясь на образец: «Дуть на гладь воды», «Плыви игрушка», «Пузырики», «Выдох в воду», «Баба сеяла горох.», «Поплавок», «Стрела» и другие упражнения. Опускание лица в воду. Выполнение движений руками кролем на груди, на спине, брасом, проплывание отрезков без участия ног, с надувными вспомогательными элементами, с помощью тьютора (ассистента) с учетом индивидуальных двигательных возможностей обучающихся, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.</p>
<p>Игры в воде с применением вспомогательного оборудования (плавательными досками, нудлами)</p>	<p>Участие в играх с плавательными досками «Гонка катеров», «Бой на воде», «Невод» и в других играх самостоятельно и с помощью тьютора (ассистента) с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий. Взаимодействие в играх с помощью тьютора (ассистента), с обязательным наличием надувных вспомогательных элементов с учетом индивидуальных психофизических особенностей развития обучающихся.</p>		

Коррекционные подвижные 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).

<p>Подвижные игры</p>	<p>Баскетбол: отбивание баскетбольного мяча (элементы дриблинга), прием и передача баскетбольного мяча снизу на месте с учетом двигательных возможностей обучающихся.</p> <p>Футбол: ведение мяча по прямой, удар по неподвижному мячу с учетом двигательных возможностей обучающихся</p>	<p>Баскетбол: отбивание баскетбольного мяча (элементы дриблинга), прием и передача баскетбольного мяча с учетом двигательных возможностей.</p> <p>Выполнение элементов из исходного положения сидя на стуле или в коляске с учетом двигательных возможностей, обучающихся с помощью тьютора (ассистента).</p>
<p>Коррекционные игры</p>	<p>Участие в подвижных играх с передвижением «Низко — высоко», «Почта», «Мы по Африке гуляли» и в других с учетом двигательных возможностей обучающихся. Участие в играх по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагога). Взаимодействие с другими обучающимися в подвижных играх с помощью тьютора (ассистента), в соответствии с психофизическими особенностями обучающихся.</p>	
<p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</p>	<p>Участие в индивидуальных играх с элементами общеразвивающих упражнений на расслабление для ног, туловища, рук, плечевого пояса с максимально возможной амплитудой с использованием вспомогательных, ортопедических приспособлений.</p> <p>по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагога) с помощью педагога в зависимости от психофизических особенностей</p>	

Четвертый класс

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
Физическая подготовка			
<u>Знания:</u>			
<ul style="list-style-type: none"> – Чистота зала, снарядов. – Значение физических упражнений для здоровья человека. – Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. – Представление 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. – Представление 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 			
<i>Если погодные условия позволяют занятия проводятся на улице.</i>			

<p>Ходьба</p>	<p>Ходьба с различным положением рук 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 .</p>	<p>Ходьба с различным, доступным положением рук с учетом двигательных возможностей обучающихся с помощью вспомогательных ортопедических средств в своем темпе. Ходьба в своем темпе с помощью ортопедических, вспомогательных средств с изменением направлений по ориентирам и командам педагога с учетом двигательных возможностей обучающихся НР.</p>	<p>Выполнение пассивно-активных общеразвивающих и доступных простых упражнений в инвалидной коляске в комфортной для обучающихся амплитудой с учетом двигательных возможностей.</p>
<p>Бег</p>	<p>Бег с преодолением простейших препятствий в своем темпе с учетом двигательных возможностей. Бег в своем темпе с учетом двигательных возможностей обучающихся. Чередование бега и ходьбы с учетом двигательных возможностей, медицинских показаний и индивидуальных двигательных возможностей обучающихся.</p>	<p>Бег на доступном уровне с преодолением простейших препятствий в своем темпе с учетом медицинских показаний и индивидуальных двигательных возможностей с помощью ортопедических, вспомогательных средств в своем темпе и с помощью тьютора (ассистента). Выполнение специальных беговых упражнений с учетом медицинских показаний и индивидуальных</p>	<p>Выполнение специальных беговых упражнений с учетом медицинских показаний и индивидуальных особенностей психофизического развития обучающихся по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагога).</p>

		двигательных возможностей с помощью вспомогательных средств в своем темпе и тьютора (ассистента) по показу педагога.	
Метание	Метание в цель мяча с места в цель с учетом функциональных возможностей кистей и пальцев рук из исходного положения стоя. Метание теннисного мяча на дальность с учетом функциональных возможностей кистей и пальцев рук из исходного положения стоя. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками с учетом 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 помощью и вспомогательных, ортопедических приспособлений и с помощью тьютора (ассистента) по показу педагога. Метание набивного мяча доступными способами сидя с применением вспомогательных, ортопедических приспособлений с учетом двигательных возможностей обучающихся с помощью тьютора (ассистента), по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагога).	
Прыжки	Прыжки в длину с мягким приземлением с учетом медицинских рекомендаций и двигательных возможностей обучающихся.	Доступные прыжки в длину с мягким приземлением с учетом медицинских рекомендаций и двигательных возможностей обучающихся с помощью тьютора (ассистента) по показу педагога.	Выполнение доступных пассивно-активных упражнений на свежем воздухе и в зале по показу педагога и с помощью тьютора (ассистента).
Гимнастика			
Знания:			
<ul style="list-style-type: none"> - Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. - Техника корригирующих упражнений, подобранных индивидуально в зависимости от психофизических особенностей обучающихся. - Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах. 			

- Противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями.
- Основные строевые команды и приемы.
- Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой.

<p>Построение и перестроение</p>	<p>Выполнение поворотов в разные стороны стоя на месте и при ходьбе ориентируясь на образец. Выполнение строевых упражнений, 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, с учетом двигательных возможностей обучающихся.</p>	<p>Выполнение поворотов в разные стороны, ориентируясь на образец, с учетом двигательных возможностей. Выполнение строевых упражнений, перестроение из колонны по одному в две, стоя на месте и в движении, с помощью тьютора (ассистента) и технических средств (инвалидной коляски, ходунков и т.д.) с заданным темпом, без учета ритмических характеристик, с увеличением дистанции между обучающимися с учетом медицинских рекомендаций и психофизических возможностей обучающихся, ориентируясь на образец.</p>	<p>Передвижение в колонне с помощью тьютора (ассистента), ориентируясь на образец. Выполнение доступных общеразвивающих упражнений с учетом медицинских рекомендаций и психофизических возможностей обучающихся.</p>
<p>Упражнения без предметов</p>	<p>Выполнение упражнений на доступном уровне, без предметов на развитие мышц кистей и пальцев рук; на формирование правильной осанки; на укрепления мышц туловища, ног, с учетом двигательных возможностей из исходного положения сидя и стоя по показу и инструкции</p>	<p>Выполнение пассивно-активных упражнений на доступном уровне без предметов на развитие дыхания; на развитие мышц кистей и пальцев рук; на формирование правильной осанки; на укрепление мышц туловища и ног с учетом двигательных возможностей из доступного положения сидя, стоя, лежа с помощью вспомогательных, ортопедических</p>	<p>Выполнение пассивных, пассивно-активных упражнений без предметов по развитию силы отдельных мышечных групп с применением вспомогательных, ортопедических приспособлений с помощью тьютора (ассистента), ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий, с учетом</p>

	педагога.	приспособлений по показу и инструкции педагога, с учетом медицинских рекомендаций и психофизических возможностей обучающихся, ориентируясь на образец педагога.	медицинских показаний и индивидуальных двигательных возможностей обучающихся.
Упражнения с предметами	Выполнение упражнений с предметами на доступном уровне: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами из исходного положения стоя с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных двигательных возможностей обучающихся по показу педагога.	Выполнение упражнений с предметами на доступном уровне: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами из исходного положения сидя с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных двигательных возможностей обучающихся по показу педагога, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий, с помощью тьютора (ассистента) и с использованием вспомогательного, ортопедического оборудования.	Выполнение упражнений на доступном уровне с дополнительным реабилитационным оборудованием (каталки, подвесы, тренажеры, механоаппараты) для развития силы паретичных конечностей с учетом медицинских рекомендаций и психофизических возможностей обучающихся, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.
Плавание			
Знания:			
<ul style="list-style-type: none"> - Правила безопасного поведения на 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 по	Выполнение доступных движений руками на груди, на спине, ориентируясь на образец, исходя из двигательных	Выполнение доступных упражнений с помощью тьютора (ассистента) и надувных

	<p>показу педагога. Проплывание доступным способом (кроль, брасс на выбор) с учетом индивидуальных двигательных возможностей обучающихся, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.</p>	<p>возможностей. Выполнение движений ногами у бортика, держась за доску, ориентируясь на образец, исходя из двигательных возможностей. Проплывание с помощью надувных вспомогательных элементов, с помощью тьютора (ассистента), ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий с учетом индивидуальных двигательных возможностей обучающихся.</p>	<p>вспомогательных элементов с учетом индивидуальных двигательных возможностей обучающихся, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.</p>
--	---	--	---

Коррекционные подвижные игры

Знания:

- Правила игр.
- Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).
- Элементарные сведения об игровых действиях (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.

<p>Подвижные игры</p>	<p>Баскетбол: отбивание баскетбольного мяча (элементы дриблинга), прием и передача баскетбольного мяча снизу на месте с учетом двигательных возможностей обучающихся. Пионербол: прием и передача мяча на месте и через сетку с учетом двигательных возможностей, обучающихся. Футбол: ведение мяча по прямой, удар по неподвижному мячу с учетом двигательных</p>	<p>Баскетбол: отбивание баскетбольного мяча (элементы дриблинга), прием и передача баскетбольного мяча снизу на месте с помощью тьютора (ассистента) с учетом двигательных возможностей обучающихся. Пионербол: прием и передача мяча на месте и через сетку с помощью тьютора (ассистента) с учетом двигательных возможностей обучающихся. Элементы</p>	<p>Выполнение элементов игры бочча с учетом двигательных возможностей обучающихся с помощью тьютора (ассистента) по показу педагога.</p>
-----------------------	--	--	--

	возможностей обучающихся.	выполняются из исходного положения сидя на стуле или в коляске с помощью тьютора (ассистента) с учетом двигательных возможностей обучающихся.	
	<p>Участие в подвижных играх «Кольцеброс», «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг» и в других играх с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных психофизических особенностей развития обучающихся по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагогического работника).</p>		
Коррекционные игры	<p>Участие в пальчиковых играх: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка» и в других играх с учетом функциональных возможностей кистей и пальцев рук обучающихся.</p> <p>Участие в играх 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 в других играх с учетом психофизических возможностей обучающихся.</p> <p>Участие в играх на развитие артикуляционной моторики с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей и состоянии артикуляционного аппарата.</p> <p>Участие в играх по инструкции и по показу, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагога).</p>		
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	<p>Участие в индивидуальных играх с элементами общеразвивающих упражнений на расслабление для ног, туловища, рук, плечевого пояса с максимально возможной амплитудой с использованием вспомогательных, ортопедических приспособлений, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция педагога) в зависимости от психофизических особенностей обучающихся.</p>		

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с требованиями ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ применительно к варианту 6.4 АООП НОО результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося. В связи с этим, требования к результатам освоения АООП НОО представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ устанавливает требования к результатам освоения обучающимися АООП, которые рассматриваются в варианте 6.4, как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся. Требования устанавливаются к результатам:

- личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;

- предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Планируемые личностные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Возможные личностные результаты освоения адаптированной образовательной программы заносятся в СИПР и должны отражать:

1) формирование основ персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу; осознание себя, как гражданина России;

2) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына или дочери, пассажира, покупателя) развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, нацеленность на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Предметные результаты для обучающегося с НОДА в структуре ТМНР на каждом году обучения определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательной сферы

с учетом медицинских рекомендаций и рекомендаций школьного психолого-педагогического консилиума.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

— освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);

— освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

— совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

— умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

— 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

— умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры, плавание:

— интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;

— умение кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Тематическое планирование

В связи с большой разнородностью контингента, характеризующегося двигательными нарушениями различной степени тяжести и невозможностью выполнения некоторых видов физических упражнений, программный материал модифицируется, 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 в структуре ТМНР.

Модуль	Классы				
	подготовительный	1	2	3	4
Физическая подготовка	21	21	21	24	24
Гимнастика \	27	27	27	27	27
Плавание	15	15	15	15	15
Коррекционные подвижные игры	36	36	36	30	30
Всего	99	99	102	102	102

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

Система оценки результатов включает целостную характеристику освоения обучающимся СИПР, отражающую следующие компоненты образования:

- что обучающийся должен знать и уметь на данном этапе образования;
- что из полученных знаний и умений он может и должен применять на практике;
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности обучения учитывается, что у обучающихся с НОДА в структуре ТМНР, могут быть вполне закономерные затруднения в освоении предметной области АФК, но это не должно рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

Для выявления возможной результативности обучения должен быть учтен ряд факторов:

- особенности текущего психического и соматического состояния каждого обучающегося;
- в процессе предъявления заданий должны использоваться все доступные обучающемуся средства невербальной коммуникации (предметы, жесты, фотографии, рисунки, пиктограммы, электронные технологии) и речевые средства (устная, письменная речь);
- формы выявления возможной результативности обучения должны быть вариативными и разрабатываться индивидуально в тесной связи с практической деятельностью обучающихся;
- способы выявления умений и представлений обучающихся с НОДА в структуре ТМНР могут быть представлены как в традиционных, так и других формах, в том числе в виде выполнения практических заданий;
- в процессе предъявления и выполнения заданий обучающимся с НОДА в структуре ТМНР должна оказываться необходимая помощь, которая может носить разнообразный характер (дополнительные словесные и жестовые инструкции и уточнения, выполнение обучающимся задания по образцу, по подражанию, после частичного выполнения педагогическими работником, совместно с педагогическим работником);
- при оценке результативности достижений необходимо учитывать уровень выполнения и степень самостоятельности обучающегося (самостоятельно, самостоятельно по образцу, по инструкции, с небольшой или значительной физической помощью, вместе с педагогическим работником);
- выявление результативности обучения должно быть направлено не только на определение актуального уровня развития, но и "зоны ближайшего", а для некоторых обучающихся "зоны отдаленного развития", то есть возможностей потенциального развития;
- выявление представлений, умений и навыков обучающихся с ТМНР в каждой образовательной области должно создавать основу для дальнейшей корректировки СИПР, конкретизации плана дальнейшей коррекционно-развивающей работы.

Оценка должна отражать степень самостоятельности обучающегося с НОДА в структуре ТМНР при выполнении действий, операций, направленных на решение конкретных жизненных задач, сформулированных в СИПР. Оценка фиксирует насколько самостоятельно или с помощью (значительной или частичной физической, по образцу, подражанию или по инструкции) обучающийся с НОДА в структуре ТМНР выполняет

осваиваемые действия и насколько он использует сформированные представления для решения жизненных задач.

Оценка результатов образования представляется в виде характеристики по предмету АФК, включенному в СИПР обучающегося, а анализ результатов позволяет оценить динамику развития его жизненной компетенции.

Для оценки результатов развития жизненной компетенции обучающегося предлагается использовать метод экспертной группы (на междисциплинарной основе). Экспертная группа должна объединить представителей всех заинтересованных участников образовательного процесса, тесно контактирующих с обучающимся с НОДА в структуре ТМНР, включая членов его семьи. Задачей экспертной группы является выработка согласованной оценки достижений обучающегося в сфере жизненной компетенции. Основой служит анализ поведения обучающегося с НОДА в структуре ТМНР и динамики его развития в повседневной жизни. Результаты анализа должны быть представлены в удобной и понятной всем членам группы форме оценки, характеризующей наличный уровень жизненной компетенции.

В ходе мониторинга специалисты образовательной организации оценивают уровень сформированности представлений, действий (операций), внесенных в СИПР. Например, "выполняет действие самостоятельно", "выполняет действие по инструкции" (вербальной или невербальной), "выполняет действие по образцу", "выполняет действие с частичной физической помощью", "выполняет действие со значительной физической помощью", "действие не выполняет"; представление: "узнает объект", "не всегда узнает объект" (ситуативно), "не узнает объект". Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются описательно в дневниках наблюдения и в форме характеристики за учебный год. На основе итоговой характеристики составляется СИПР на следующий учебный период.

Условия реализации программы

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

Кадровое обеспечение

Для проведения занятий по АФК с обучающимися с НОДА в структуре ТМНР педагог имеет профессиональное образование по направлению «Адаптивная физическая культура» (или профессиональное педагогическое образование и профессиональную переподготовку по направлению «Адаптивная физическая культура») и курсы повышения квалификации по специфике организации образовательной деятельности с обучающимися с НОДА в структуре ТМНР.

Учебно-методическое обеспечение. Адаптация материала осуществляется педагогом АФК с учетом индивидуальных особенностей обучающихся с НОДА в структуре ТМНР. 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 оснащен необходимыми образцами, таблицами поэтапного выполнения работы, соответствующим возрастным и двигательным особенностям обучающихся с НОДА в структуре ТМНР.

Материально-техническое обеспечение. Для реализации учебного предмета АФК имеется в наличии специально оборудованный физкультурный и тренажерный зал, плавательный бассейн. Помещения спортивного комплекса отвечают общим принципам создания безбарьерной среды.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами),

инвентарь для подвижных и спортивных игр. Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опоры для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки. Данное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности, удобства, санитарно-гигиеническим и эстетическим требованиям, оптимизировать образовательный процесс, присмотр и уход за обучающимися по данному варианту, а также обеспечивать их максимально возможную самостоятельность в передвижении, коммуникации, осуществлении учебной деятельности.

Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям младших школьников и психофизическим особенностям обучающихся с НОДА в структуре ТМНР. Для выполнения требований безопасности необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.).

Для обеспечения доступности бассейнов для обучающихся с НОДА в структуре ТМНР рекомендуется:

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