Одобрено педагогическим советом
МБОУ СОШ №30 г. Пензы
«28» августа 2026 г., протокол № 15

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 191-од от 28.08.2026
Директор МБОУ СОШ № 30 г. Пензы
_____ А.А. Долов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 0616A0F6E244C22FAD792E2892D59AAE8F02A064
Владелец: Долов Андрей Алексеевич
Действителен с 05-02-2024 по 05-02-2029

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №30 г. Пензы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«Адаптивная физическая культура»
1 (дополнительный) – 4 класс
(ФГОС НОО ОВЗ вариант 6.4)

2026

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа образовательного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Требования к результатам освоения программ общего образования Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования обучающихся с НОДА ТМНР (ФГОС НОО обучающихся с НОДА ТМНР (приказ № 1598 вариант 6.4), Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы начального образования обучающихся с на основе ФГОС для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1023, вариант 6.4; (далее - ФАООП НОО ФГОС ОВЗ, вариант 6.4).

Цель: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- 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.
- Умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

2. **Общая характеристика учебного предмета.**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим НОДА с ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Контингент обучающихся с НОДА крайне неоднороден как в клиническом, так и в психолого-педагогическом отношении. При этом ведущими в клинической картине являются двигательные расстройства (задержка формирования, недоразвитие или утрата двигательных функций), которые могут иметь различную степень выраженности:

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

- **при средней (умеренно выраженной) степени двигательных нарушений** обучающиеся владеют навыками самостоятельного передвижения с использование дополнительных технических ортопедических средств (инвалидная коляска, ходунки, костыли, трости, высокие протезы), т. е. самостоятельное передвижение затруднено. Навыки самообслуживания у них так же могут нарушаться, но формируются

компенсаторные механизмы, позволяющие себя обслуживать в большей части случаев без посторонней помощи (обучающиеся могут самостоятельно одеться/раздеться, имеются умения, позволяющие осуществлять навыки личной гигиены, и т.д.); имеются ограничения двигательной активности и противопоказания к некоторым физическим упражнениям в зависимости от основного диагноза, первичных и вторичных дефектов, сопутствующих заболеваний. Для обучающихся с данной степенью двигательных нарушений доступны не все физические упражнения, в то же время имеется возможность их модификации в соответствии с психофизическим состоянием обучающихся при освоении программного материала и применения дополнительных технических ортопедических средств и спортивного инвентаря.

- **при легкой степени двигательных нарушений обучающиеся** ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, достаточно развита манипулятивная деятельность. Однако могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки; движения недостаточно ловкие, замедленные, м.б. снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики, ограничения в двигательной активности и противопоказания к физическим упражнениям в зависимости от основного диагноза, первичных и вторичных дефектов, сопутствующих заболеваний. Обучающиеся данной группы способны полностью освоить программный материал, представленный в программе.

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

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

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предметная область: физическая культура
Количество часов на изучение предмета:
1 (доп.)- 99 часов в год, по 3 часа в неделю;
1 класс- 99 часов в год, по 3 часа в неделю;
2 класс- 102 часа в год, по 3 часа в неделю;
3 класс- 102 часа в год, по 3 часа в неделю;
4 класс -102 часа в год, по 3 часа в неделю
Количество учебных недель:
1 (доп.)- 33 учебных недели
1 класс- 33 учебных недели
2 класс- 34 учебных недели

3 класс- 34 учебных недели
4 класс - 34 учебных недели.

4. **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Возможные личностные результаты

1)осознание себя, как "Я";

осознание своей принадлежности к определенному полу;

социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

2) развитие адекватных представлений о окружающем социальном мире, овладение социально-бытовыми умениями, необходимыми в повседневной жизни дома и в школе, умение выполнять посильную домашнюю работу, включаться школьные дела и др.;

3) понимание собственных возможностей и ограничений, умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и (или) имплантом и другими личными техническими средствами в разных ситуациях; умение сообщать о нездоровье, опасности и т.д.

4)владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами взаимодействия;

5) способность к осмыслению социального окружения;

6) развитие самостоятельности,

7) овладение общепринятыми правилами поведения;

8) наличие интереса к практической деятельности

Предметные результаты:

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

-освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:

сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);

-освоение двигательных навыков, координации движений.

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

-умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

<u>Предметные результаты по классам.</u>

Предметные результаты в 1 дополнительном классе

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

иметь представление о видах движений.

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

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений;

осваивать виды общеразвивающих упражнений;

осваивать технику дыхательных упражнений;

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

-освоение двигательных навыков, координации движений.

осваивать доступные упражнения в пораженных частях тела;

осваивать упражнения глазодвигательной, пальчиковой, артикуляционной гимнастики;

осваивать упражнения на расслабление и дыхательные упражнения с акцентом на выдох.

Предметные результаты в 1 классе

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

иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.

-освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:

сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);

выполнять гимнастические упражнения;

выполнять общеразвивающие упражнений;

выполнять дыхательные упражнения;

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

-освоение двигательных навыков, координации движений.

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

выполнять упражнения глазодвигательной, пальчиковой, артикуляционной гимнастики,

выполнять упражнения на расслабление и дыхательные упражнения.

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

-умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой:

оценивать самочувствие по накоплению усталости вовремя и в конце проведения занятия.

Предметные результаты во 2 классе

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

иметь представления о динамических паузах, их роль в режиме дня.

-освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:

сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);

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

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

-освоение двигательных навыков, координации движений.

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

демонстрировать простые доступные корригирующие упражнения в пораженных частях тела, увеличивающие амплитуду движений в суставах;

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

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

-умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

оценивать самочувствие по накоплению усталости вовремя и в конце проведения занятия.

Предметные результаты в 3 классе

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

осваивать умения по соблюдению ортопедического режима.

-освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:

сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);

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

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: перемещения различными доступными для обучающегося с НОДА способами передвижения, повороты, наклоны, прыжки, и т. д.;

-освоение двигательных навыков, координации движений.

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

проявлять физические качества: гибкость, ловкость, силу отдельных мышечных групп;

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

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

-умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой:

проводить наблюдение за повышением силы мышц в отдельных мышечных группах;

Проводить наблюдения за своим дыханием.

Предметные результаты в 4 классе

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

иметь представление о дыхании и его роли в жизни человека;

влияние двигательной активности на здоровье.

-освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:

- сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);

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

осваивать технику танцевальных шагов, движений верхними конечностями, передвижение с помощью технических средств (коляски в такт музыке);

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

-освоение двигательных навыков, координации движений.

осваивать технику выполнения спортивных упражнений, в том числе элементы из спортивных игр;

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

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

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

-умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

выполнение упражнений направленных на расслабление мышц, увеличение подвижности в суставах, силы мышц в отдельных мышечных группах.

Сформированность базовых учебных действий:

1-3 класс

1.Подготовка обучающегося к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

-входить и выходить из учебного помещения со звонком

-ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью

-адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.)

-организовывать рабочее место

-принимать цели и произвольно включаться в деятельность,

-следовать предложенному плану и работать в общем темпе

-передвигаться по школе,

-находить свой класс, другие необходимые помещения.

2. Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);

-фиксирует взгляд на звучащей игрушке

-фиксирует взгляд на яркой игрушке

-фиксирует взгляд на движущей игрушке

-переключает взгляд с одного предмета на другой

-фиксирует взгляд на лице педагога с использованием утрированной мимики

-фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса

-фиксирует взгляд на изображении

-фиксирует взгляд на экране монитора

- умение выполнять инструкции педагога

-понимает жестовую инструкцию

-понимает инструкцию по инструкционным картам

-понимает инструкцию по пиктограммам

-выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения)

- использование по назначению учебных материалов;

-бумаги

-цветной бумаги

-тетрадей, альбомов для рисования

-карандашей, ручек, ластиков

-красок

- умение выполнять действия по образцу и по подражанию

-выполняет действие способом рука-в-руке

-подражает действиям, выполняемы педагогом

-последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога

-выполняет действия с опорой на картинный план с помощью педагога

3. Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени

-способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.

- от начала до конца

-при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца

- с заданными качественными параметрами

-ориентируется в качественных параметрах задания в соответствии с содержанием программы обучения по предмету, коррекционному курсу

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

-ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога

-выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога.

4 класс.

1. Подготовка обучающегося к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

-принимать цели и произвольно включаться в деятельность,

-следовать предложенному плану и работать в общем темпе

-передвигаться по школе,

-находить свой класс, другие необходимые помещения.

2. Формирование учебного поведения:

-выполняет одноступенчатую инструкцию

- использование по назначению учебных материалов:

-бумаги

-цветной бумаги

-тетрадей, альбомов для рисования

-карандашей, ручек, ластиков

-красок

-линеек

- умение выполнять действия по образцу и по подражанию

-самостоятельно выполняет действия с опорой на картинный план

3. Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени

-способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 5-7 мин.

- от начала до конца

-выполняет задания, но требуется незначительная стимуляция

- с заданными качественными параметрами

-ориентируется в качественных параметрах задания в соответствии с содержанием программы обучения по предмету, коррекционному курсу

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

-ориентируется в режиме дня, расписании уроков самостоятельно

-самостоятельно выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план)

-самостоятельно переходит от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с алгоритмом.

5. **Содержание учебного предмета.**

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения. Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямостояния, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части. Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки. Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса, а также баскетбол на колясках, бочча, настольный теннис, дартс.

Основы знаний:

Правила поведения на уроках физической культуры, виды движений. Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни. Понятие о динамических паузах, их роль в режиме дня. Понятие об ортопедическом режиме, важность его соблюдения. Значение дыхания в жизни человека, роль дыхательных упражнений в укреплении здоровья. Двигательная активность и ее влияние на здоровье.

Профилактические и корригирующие упражнения:

Пальчиковая гимнастика. Игры-манипуляции. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Сгибание фаланг пальцев. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Круговые движения кистью. Пальчиковые кинезиологические упражнения. Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения.

Глазодвигательная гимнастика. Зрительная гимнастика на укрепление глазодвигательных мышц. Упражнения для глаз.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и закрывание рта, жевательные движения), для щек (одновременное надувание щек, втягивание щек в ротовую полость между зубами), для губ и языка. Упражнения для укрепления мышц языка и губ. Звуковая гимнастика.

Корригирующие упражнения. Из исходного положения сидя и лежа, упражнения на расслабления изометрического характера для мышц шеи, верхних и нижних конечностей. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо

(влево). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Развитие двигательных способностей:

Ходьба и бег. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Упражнения для обучения ползания. Ползание на животе, на четвереньках. Ползание на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Упражнения с предметами Упражнения с палкой из исходных положений сидя, лежа. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, наклоны с мячом в руках из исходного положения сидя с допустимо комфортной амплитудой. Упражнения с палкой, мячом из исходного положения сидя. Упражнения с мешочками с песком, легкими гантелями, набивным мячом.

Подвижные игры. Подвижные игры из исходного положения сидя. Подвижные игры с предметами и без них. Подвижны игры без перемещения. Подвижные игры с перемещением. Элементы игры в бочча.

Дыхательные упражнения:

Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Динамические дыхательные упражнения. Диафрагмальное дыхание. Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой.

Содержание предмета «Адаптивная физкультура» по классам

Содержание предмета в 1 дополнительном классе

Основы знаний:

Правила поведения на уроках физической культуры, виды движений.

Профилактические и корригирующие упражнения:

Пальчиковая гимнастика. Игры-манипуляции.

Глазодвигательная гимнастика. Зрительная гимнастика на укрепление глазодвигательных мышц. Упражнения для глаз.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и закрывание рта, жевательные движения), для щек (одновременное надувание щек, втягивание щек в ротовую полость между зубами), для губ и языка.

Корригирующие упражнения. Из исходного положения сидя и лежа, упражнения на расслабления изометрического характера для мышц шеи, верхних и нижних конечностей.

Развитие двигательных способностей:

Ходьба и бег. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Упражнения для обучения ползания.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов (в шеренге (по кругу, в колонне).

Упражнения с предметами. Упражнения с палкой из исходных положений сидя, лежа.

Подвижные игры. Подвижные игры из исходного положения сидя

Дыхательные упражнения: Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).

Содержание предмета в 1 класес

Основы знаний:

Представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.

Профилактические и корригирующие упражнения:

Пальчиковая гимнастика. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).

Глазодвигательная гимнастика. Зрительная гимнастика на укрепление глазодвигательных мышц. Упражнения для глаз.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и закрывание рта, жевательные движения), для щек (одновременное надувание щек, втягивание щек в ротовую полость между зубами), для губ и языка.

Корригирующие упражнения. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).

Развитие двигательных способностей:

Ходьба и бег. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.

Прыжки. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Ползание на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).

Упражнения с предметами. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, наклоны с мячом в руках из исходного положения сидя с допустимо комфортной амплитудой.

Подвижные игры. Подвижные игры с предметами и без них.

Дыхательные упражнения:

Динамические дыхательные упражнения.

Содержание предмета во 2 классе

Основы знаний:

Представления о динамических паузах, их роль в режиме дня.

Профилактические и корригирующие упражнения:

Пальчиковая гимнастика. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Сгибание фаланг пальцев.

Глазодвигательная гимнастика. Зрительная гимнастика на укрепление глазодвигательных мышц. Упражнения для глаз.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц языка и губ

Корригирующие упражнения. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Наклоны туловища в сочетании с поворотами.

Развитие двигательных способностей:

Ходьба и бег. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность.

Упражнения с предметами. Упражнения с палкой, мячом из исходного положения сидя.

Подвижные игры. Подвижны игры без перемещения.

Дыхательные упражнения:

Диафрагмальное дыхание.

Содержание предмета в 3 классе

Основы знаний:

Представление об ортопедическом режиме, важность его соблюдения.

Профилактические и корригирующие упражнения:

Пальчиковая гимнастика. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Круговые движения кистью. Пальчиковые кинезиологические упражнения.

Глазодвигательная гимнастика. Зрительная гимнастика на укрепление глазодвигательных мышц. Упражнения для глаз.

Артикуляционная гимнастика. Звуковая гимнастика.

Корригирующие упражнения. Стояние на коленях. Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.

Развитие двигательных способностей:

Ходьба и бег. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Преодоление препятствий при ходьбе (беге).

Прыжки. Прыжки в длину с места, с разбега.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Вис на канате, рейке.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).

Упражнения с предметами. Упражнения с мешочками с песком, легкими гантелями, набивным мячом.

Подвижные игры. Подвижные игры с перемещением

Дыхательные упражнения:

Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой.

Содержание предмета в 4 классе

Основы знаний:

Значение дыхания в жизни человека, роль дыхательных упражнений в укреплении здоровья. Двигательная активность и ее влияние на здоровье.

Профилактические и корригирующие упражнения:

Пальчиковая гимнастика. Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения.

Глазодвигательная гимнастика. Зрительная гимнастика на укрепление глазодвигательных мышц. Упражнения для глаз.

Артикуляционная гимнастика. Звуковая гимнастика.

Корригирующие упражнения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Развитие двигательных способностей:

Ходьба и бег. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки в высоту, длину. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Упражнения с предметами. Упражнения с мешочками с песком, легкими гантелями, набивным мячом.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. ЭЛЕМЕНТЫ ИГРЫ В БОЧЧА.

Дыхательные упражнения:

Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой.

6. **Тематическое планирование с определением основных видов деятельности.**

1 дополнительный класс

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности с учетом степени тяжести двигательных нарушения		
			легкая	**средняя**	**тяжелая**
Основы знаний 4					
1	Правила поведения на уроках физической культуры, виды движений.	4	Упражнения из исходного положения стоя: наклоны, повороты, движения головой (медленные наклоны, повороты); движения руками (сгибание разгибание, отведение прямых рук в сторону, круговые движения в плечевом суставе, рывки руками в сторону) движения ногами: поочередное поднимание ног у опоры, согнутых/прямых, в стороны, вперед, назад, приседания. Упражнения из положения сидя, стоя в коленно-кистевом положении, лежа на животе, на боку, на спине: поднимание верхнего плечевого пояса, попеременное или одновременное нижних конечностей; Упражнения для спины и брюшного пресса.	Упражнения выполняются из доступных исходных положений, например, стоя у опоры или сидя, с доступной для обучающегося с НОДА амплитудой и рычагом, например, движения прямыми ногами заменяются на согнутыми, движения поднимание руки заменяется на поднимание плеч и т.д. в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	Упражнения выполняются из доступных исходных положений, например, сидя в инвалидной коляске, лежа на коврике, с доступной для обучающегося с НОДА амплитудой и рычагом; максимальная стимуляция самостоятельного выполнения движений, но при не возможности с самопомощью, с пассивные и пассивно-активные с помощью с тьютора в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.
Профилактические и корригирующие упражнения 50					
Пальчиковая гимнастика.					
2	«Рыбки»,	**2**	Игры манипуляции. Выполнение действий пальцами на загибание, разгибание, закрывание и		

3	«Сорока — белобока»,	2	открывание ладони, зажимание и разжимание кулака.		
4	«Пальчик-мальчик, где ты был?»	2			
5	«Мы делили апельсин»,	2			
6	«Этот пальчик хочет спать»	2			
7	«Семья»,	2			
8	«Раз, два, три, четыре, кто живёт в моей квартире?»	2			
9	«Пальчики пошли гулять».	2			
Глазодвигательная гимнастика.					
10	Горизонтали	2	Зрительная гимнастика на укрепление глазодвигательных мышц. Упражнения для глаз. Упражнения выполняются с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся		
11	Вертикали	2			
12	«Бег глазами»	2			
13	«Филин»	2			
14	«Рисование носом»	2			
15	«Далеко — близко»	2			
Артикуляционная гимнастика.					
16	«Улыбка»	2	Упражнения артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и закрывание рта, жевательные движения), для щек (одновременное надувание щек, втягивание щек в ротовую полость между зубами), для губ и языка. Проговаривание при выполнении общеразвивающих упражнений в соответствии с психофизическими особенностями обучающихся с НОДА		
17	«Заборчик»	2			
18	«Трубочка»,	2			
19	«Бублик»,	2			
20	«Лопатка»,	2			
21	«Чашечка»,	2			
22	«Качели»,	2			
23	«Горка»	2			
Корригирующие упражнения					
24	«Тишина»,	2	Игры на расслабление. Из исходного положения сидя и лежа, упражнения на расслабления изометрического характера для мышц шеи, верхних и нижних конечностей.		
25	«Нос-пол-потолок»,	2			
26	«Снежки».	2			
Развитие двигательных способностей 41					
Ходьба и бег.					
27	Ходьба с высоким	3	Равномерная ходьба по залу в	Передвижение с помощью	Выполнение пассивных

	подниманием колен.		своем темпе	технических средств (в инвалидной коляске, ходунках, костылях и т.д.) по прямой, по кругу, по диагонали в своем темпе	упражнений ногами сгибание, разгибание колен из положения лежа на спине, сидя на коляске .
28	Ходьба с удержанием рук.	3			
29	Ходьба ровным шагом.	3			
Прыжки.					
30	Прыжки на двух ногах.	4	Равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны.	Равновесие на каждой ноге попеременно, приседания у опоры	Пассивные, пассивно-активные упражнения для ног: сгибания/разгибания в коленном суставе, сгибание/разгибание согнутых ног в тазобедренных суставах
31	Прыжки на двух ногах на месте с продвижением.	4			
Ползание, подлезание, лазание, перелезание					
32	Упражнения для обучения ползания.	4	Лазание по гимнастической стенке на 1-2 рейку, ползание на животе, в колено-кистевом положении.	Доступные виды ползания, при не возможности выполнить движения, выполняется пассивная отработка соответствующего двигательного действия (например, сгибание-разгибание ноги, вынос руки), постановка с помощью специальных ортопедических средств в колено-кистевое положение. Пассивно-активные упражнения с выносом руки/ноги при выполнении имитации ползания.	
Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.					
33	Кубики	2	Передача предметов (в шеренге (по кругу, в колонне).		
34	Мячи	2			
35	Кегли	2			
Упражнения с предметами					
36	Упражнения с предметами	4	Упражнения с палкой из исходных положений стоя, сидя, лежа, подбрасывание, и наклоны с палкой в руках из исходного положения стоя	Упражнения с палкой из исходных положений сидя, лежа, подбрасывание, и наклоны исходного положения сидя с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и	Упражнения с палкой из исходных положений сидя, лежа, подбрасывание, наклоны с палкой в руках из исходного положения сидя с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и

				психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.
Подвижные игры.					
37	«Спрячься»,	2	Подвижные игры из исходного положения сидя.		
38	«Ловишка в кругу»,	2			
39	«Рыбная ловля»,	2			
40	«Совушка»,	2			
41	«Светофор»	2			
Дыхательные упражнения 4					
42	«Сдуть перышко»	1	Упражнения выполняются самостоятельно, в игровой форме. Статические дыхательные упражнения. Динамические дыхательные упражнения. Сочетание дыхания и общеразвивающими упражнениями	Статические дыхательные упражнения выполняются самостоятельно, динамические с ограничением амплитуды движений в суставах.	
43	«Дуть на гладь воды»,	1			
44	«Надуть пузырь».	1			
45	«Пузырики»,	1			
Итого 99часов					

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1 класс

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности с учетом степени тяжести двигательных нарушений		
			легкая	средняя	тяжелая
Основы знаний 3					
1	Двигательная активность и ее влияние на здоровье.	3	Общеразвивающие упражнения стоя и в ходьбе. Махи руками, повороты, наклоны, выпады, приседания. Ходьба и бег в своем темпе с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	Общеразвивающие упражнения в доступном исходном положении: стоя у опоры, в коляске. Махи руками, повороты, наклоны, выпады с уменьшением амплитуды движений. Передвижение в доступном виде по стадиону, спортивному залу в своем темпе с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание верхних и нижних конечностей, доступные повороты и наклоны головы и туловищав соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.
Профилактические и корригирующие упражнения 44					
Пальчиковая гимнастика					
2	Пальчики здороваются	2	Игры-манипуляции. Сюжетные пальчиковые упражнения		
3	«Цветы»,	2			
4	«Грабли»,	2			
5	«Ёлка»	2			
Глазодвигательная гимнастика.					
6	Горизонтали	2	Зрительная гимнастика на укрепление глазодвигательных мышц. Упражнения выполняются с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся		
7	Вертикали	2			
8	Пострелять глазами	2			
9	Жмурки	2			
10	Большой палец	2			

11	Слежение	2			
Артикуляционная гимнастика.					
12	Улыбка	2	Упражнения артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и раскрывание рта, жевательные движения), для щек (одновременное надувание щек, втягивание щек в ротовую полость между зубами), для губ и языка. Проговаривание при выполнении разученных общеразвивающих упражнений.		
13	Заборчик	2			
14	Трубочка	2			
15	Бублик	2			
16	Лопатка	2			
17	Чашечка	2			
18	Качели	2			
19	Горка	2			
Корригирующие упражнения.					
20	Лодочка	2	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).		
21	Рыбка	2			
22	Самолетик	2			
23	Крылышки	2			
Развитие двигательных способностей 41					
Ходьба и бег.					
24	Ходьба в умеренном темпе.	3	Ходьба и бег по прямой, по кругу, по диагонали соблюдая темп.	Передвижение с помощью технических средств (в инвалидной коляске, ходунках, костылях и т.д.) по прямой, по кругу, по диагонали соблюдая темп.	Выполнение пассивных упражнений ногами сгибание, разгибание колен из положения лежа на спине, сидя на коляске .
25	Ходьба в медленном темпе.	3			
26	Ходьба в быстром темпе.	3			
27	Ходьба с изменением темпа и направления.	3			
Ползание, подлезание, лазание, перелезание.					
28	Ползание на животе, на четвереньках	3	Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, по гимнастической скамейке, в колено-кистевом положении, перелезание через мягкие модули	Доступные виды ползания, при не возможности выполнить движения, выполняется пассивная отработка соответствующего двигательного действия (например, сгибание-разгибание ноги, вынос руки), постановка с помощью специальных ортопедических средств в колено-кистевое положение. Пассивно-активные упражнения с выносом руки/ноги при выполнении имитации ползания.	
29	Ползание на четвереньках	3			
30	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	3			
Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.					

31	Броски мяча.	4	Броски среднего и малого мяча на дальность и точность, одной, двумя руками из исходного положения стоя	Броски среднего и малого мяча на дальность и точность, одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске	Броски малого мяча одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске.
Упражнения с предметами.					
32	Упражнения с гимнастическим мячом	4	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках из исходного положения стоя	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках из исходного положения сидя с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках из исходного положения сидя с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.
Подвижные игры					
33	Мяч по кругу	3	Подвижные игры с предметами и без них. Подвижные игры из исходного положения сидя. Подвижные игры с передвижением	Подвижные игры с предметами и без них. Обучающиеся выполняют перемещение в доступном виде (с помощью технических средств) в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА	
34	Ладушки	3			
35	Солнышко	3			
36	Продвинь дальше	3			
Дыхательные упражнения 6					
37	Поплавок	2	Динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох с движениями в плечевом поясе. Сочетание дыхания с общеразвивающими упражнениями.	Статические дыхательные упражнения выполняются самостоятельно, динамические с ограничением амплитуды движений в суставах.	
38	Стрела	2			
39	Мы лягушки-попрыгушки	2			
Итого 99 часов					

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

2 класс

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности с учетом степени тяжести двигательных нарушений.		
			легкая	средняя	тяжелая
Основы знаний 5					
1	Динамические паузы, их роль в повышении работоспособности.	5	Из исходного положения стоя упражнения для плечевого пояса (руки вверх, вперед, в стороны, круговые движения), наклоны, повороты, приседания, выпады вперед и в сторону, динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох; упражнения для глазодвигательных мышц («жмурки», «перестрелка глазами»)	Из исходного положения сидя активные упражнения для плечевого пояса (руки вверх, вперед, в стороны, круговые движения), наклоны, повороты с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Разгибание ног поочередное и одновременное, поднимание ног поочередное и одновременное. Статические и динамические с малой и средней амплитудой дыхательные упражнения с акцентом на выдох; упражнения для глазодвигательных мышц («жмурки», «перестрелка глазами»)	Из исходного положения сидя активно-пассивные и пассивные упражнения для плечевого пояса (руки вверх, вперед, в стороны, круговые движения), наклоны, повороты, поочередное разгибание и поднимание ног; статические дыхательные упражнения с акцентом на выдох. Упражнения для глазодвигательных мышц («жмурки», «перестрелка глазами»)
Профилактические и корригирующие упражнения 51					
Пальчиковая гимнастика					
2	«Рыбки»,	3	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.		

3	«Сорока — белобока»,	3	Сгибание фаланг пальцев.		
4	«Пальчик-мальчик, где ты был?»	3			
5	«Мы делили апельсин»,	3			
Глазодвигательная гимнастика.					
6	Маляры	3	Упражнения для глаз. Зрительная гимнастика на укрепление глазодвигательных мышц. Упражнения выполняются с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся.		
7	Ходики	3			
8	Бабочка	3			
9	Восьмерка	3			
10	Мотылек	3			
Артикуляционная гимнастика					
11	Быстрая змейка	3	Упражнения для губ и языка и мимические упражнения.		
12	Лягушки улыбаются	3			
13	Хоботок	3			
14	Чищу зубы	3			
Корригирующие упражнения.					
15	Ладушки	3	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Наклоны туловища в сочетании с поворотами.		
16	Клювики	3			
17	Змейка	3			
18	Ладонь-локоть	3			
Развитие двигательных способностей 40					
Ходьба и бег.					
19	Ходьба по доске	3	Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).		
20	Ходьба по гимнастической скамейке	3			
Прыжки					
21	Перепрыгивание.	4	Равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом	Равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вверх все упражнения выполняются у опоры	Пассивные, пассивно-активные упражнения для ног: сгибания/разгибания в коленном суставе, сгибание/разгибание

					согнутых ног в тазобедренных суставах
Ползание, подлезание, лазание, перелезание					
22	Лазание по гимнастической стенке	4	Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, по гимнастической скамейке, в колено-кистевом положении, перелезание через мягкие модули	Доступные виды ползания, при не возможности выполнить движения, выполняется пассивная отработка соответствующего двигательного действия (например, сгибание-разгибание ноги, вынос руки), постановка с помощью специальных ортопедических средств в колено-кистевое положение. Пассивно-активные упражнения с выносом руки/ноги при выполнении имитации ползания.	
Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза					
23	Ловля мяча.	4	Броски среднего и малого мяча на дальность и точность, одной, двумя руками из исходного положения стоя	Броски среднего и малого мяча на дальность и точность, одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске	Броски малого мяча одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске
24	Бросание мяча	4			
Упражнения с предметами.					
25	Упражнения с палкой.	3	Упражнения с палкой из исходных положения сидя. Прыжки на скакалке на двух ногах, переступание через скакалку. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках из исходного положения стоя.	Упражнения с палкой из исходных положений сидя, лежа. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках из исходного положения сидя с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.	Упражнения с палкой из исходных положений сидя, лежа. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, наклоны с мячом в руках из исходного положения сидя с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА.
26	Упражнения с мячом.	3			
Подвижные игры.					

27	Брось дальше	3	Подвижны игры без перемещения.
28	Быстрые и меткие	3	
29	Веселые воробышки	3	
30	**Береги руки**	3	
31	**Волшебное слово**	3	
32	**Земля, вода, воздух**	3	
Дыхательные упражнения 6			
33	Водопад света	3	Игры и упражнения для обучения ребенка расслаблению.
34	Рот на замок	3	
Итого 102 часа			

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

3 класс

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности с учетом степени тяжести двигательных нарушений		
			легкая	средняя	тяжелая
Основы знаний 5					
1	Осанка - важный компонент здоровья.	5	Упражнения для формирования навыка правильной осанки в исходном положении сидя: сведение плеч, руки в стороны, наклоны, повороты. Упражнения в исходном положении лежа на животе, диагональные подъемы рук и ног, поочередные подъемы прямых ног Упражнения для стоп: сгибание /разгибание, катание массажного мяча стопами, удержание мяча стопами. Упражнение на статическое равновесие с удержанием правильного положения тела и головы. равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны.	Упражнения выполняются с доступной амплитудой, возможно без движения с изометрическим напряжением мышц (попыткой выполнить движение). Положение правильной осанки, контроль головы в положениях сидя, стоя с помощью технических средств, вертикализатора. Пассивная укладка конечности в правильное физиологическое положение	
Профилактические и корригирующие упражнения 63					
Пальчиковая гимнастика					
2	Пальчики здороваются	3	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Круговые движения кистью. Пальчиковые кинезиологические упражнения.		
3	«Цветы»,	3			
4	«Грабли»,	3			

5	«Ёлка»	3		
Глазодвигательная гимнастика.				
6	Круговые движения головой	3	Зрительная гимнастика на укрепление глазодвигательных мышц. Упражнения для глаз. Массажный тренинг.	
7	Слежение	3		
8	Двоение в глазах	3		
9	Круги в темноте	3		
10	Глаза закрыты	3		
11	Жмурки	3		
12	Часы	3		
13	Прокати шар в ворота	3		
14	Проследи за движением флажка	3		
15	Обведи контур фигуры	3		
Артикуляционная гимнастика.				
16	Чашечка	3	Звуковая гимнастика. Проговариванее.	
17	Качели	3		
18	Горка	3		
Корригирующие упражнения				
19	«Поплавок»	3	Стояние на коленях. Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Упражнения подбираются в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА для формирования правильного положения тела, опороспособности культи, и т.д. Упражнения на расслабление с потряхиванием конечностей. Упражнения на расслабление с постизометрической релаксацией для рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения в медленном темпе с максимально возможной амплитудой изолированно в каждом суставе с помощью тьютора, самопомощью, с помощью подвесов и каталок, дополнительного реабилитационного оборудования.	
20	«Стрела»	3		
21	«Плыви»	3		
22	«Кольцеброс»	3		
Развитие двигательных способностей 30 часов				
Ходьба и бег.				
23	Строевые упражнения	3	Движения руками при ходьбе:	Доступные виды ползания, при не возможности выполнить

			взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	движения, выполняется пассивная отработка соответствующего двигательного действия (например, сгибание-разгибание ноги, вынос руки), постановка с помощью специальных ортопедических средств в колено-кистевое положение. Пассивно-активные упражнения с выносом руки/ноги при выполнении имитации ползания.	
Прыжки.					
24	Прыжки	3	Прыжки в длину с места	Прыжки на месте у опоры толчком одной ногой, подъемы ног у опоры или сидя	Доступные пассивно-активные упражнения на свежем воздухе и в зале.
Ползание, подлезание, лазание, перелезание.					
25	Вис на канате, рейке.	3	Упражнения на разгибание в плечевом, локтевом суставах с самопомощью с максимальной амплитудой.	Пассивные упражнения на растягивание изолированно в каждом отдельном суставах нижних и верхних конечностей	
Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза					
26	Кегельбан	3	Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Броски и ловля малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Броски и ловля набивного мяча из положения стоя, сидя.	Броски и ловля малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения сидя, сидя в инвалидной коляске и лёжа. Броски и ловля набивного мяча из положения сидя от груди.	
27	Лови-бросай.	3			
Упражнения с предметами.					
28	Силачи	3	Упражнения с мешочками с песком, легкими гантелями, набивным мячом.		
29	Упражнения на подъем предметов.	3			
30	Упражнения на удержание предметов.	3			
Подвижные игры					
31	«Низко — высоко»	2	Отбивание баскетбольного	Отбивание баскетбольного	Обучающиеся выполняют

32	«Почта»	2	мяча, прием и передача баскетбольного мяча снизу на месте, прием и передача мяча на месте и через сетку, ведение мяча по прямой, удар по неподвижному мячу. С обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната и т.д.	мяча, прием и передача баскетбольного мяча снизу на месте, прием и передача мяча на месте и через сетку, элементы выполняются из исходного положения сидя на стуле или в коляске.	перемещение в доступном виде (с помощью технических средств)
33	«Мы по Африке гуляли»	2			
Дыхательные упражнения 4					
34	Часики	2	Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой (выполняются с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся)		
35	Согреем бабочку	2			
Итого 102 часа					

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

4 класс

№	Тема	Кол-во часов	Основные видя деятельности с учетом степени тяжести двигательных нарушений		
			лёгкая	средняя	тяжелая
Основы знаний 10					
1	Виды дыхания	5	Комплексы упражнений, сочетающие в себе общеразвивающие, дыхательные упражнения.		
2	Здоровый образ жизни и двигательная активность.	5			
Профилактические и корригирующие упражнения 38					
Пальчиковая гимнастика.					
3	Пальчики здороваются	3	Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения.		
4	«Цветы»,	3			
5	«Грабли»,	3			
6	«Ёлка»	3			
Глазодвигательная гимнастика					
7	Мяч в корзину»	2	Зрительная гимнастика на укрепление глазодвигательных мышц. Упражнения для глаз.		
8	Третий глаз	2			
9	Попади	2			
10	Прокати шар в ворота	2			
Артикуляционная гимнастика.					
11	Упражнения для укрепления мышц языка и губ.	3	Звуковая гимнастика. Все упражнения подбираются и выполняются с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся.		
12	Упражнений для различных групп звуков	3			
Корригирующие упражнения.					
13	Упражнения для мышц спины	3	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	Группировка, покачивание в позе эмбриона вперед-назад и вправо-влево, повороты в обе стороны.	
14	Упражнения для брюшного пресса.	3			

			Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.		
15	Формирование правильного положения тела.	3	Индивидуальные корригирующие упражнения для формирования осанки в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Принятие правильной осанки в ходьбе, стоя, сидя	Индивидуальные корригирующие упражнения для формирования осанки из исходного положения лежа и сидя в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА. Принятие правильной осанки в сидя. Контроль осанки при передвижении с помощью технических средств. Вертикализация с помощью вспомогательных средств и тренажеров.	
16	Элементы ритмической гимнастики	3	Стилизованные наклоны и повороты с изменением положения рук стоя на месте. Упражнения в танцах галоп и полька.	Стилизованные наклоны и повороты с изменением положения рук сидя	Стилизованные наклоны и повороты туловища/головы с изменением положения рук сидя с доступной амплитудой.
Развитие двигательных способностей 46					
Ходьба и бег.					
17	Беговые упражнения.	4	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Беговые	Равномерное передвижение с помощью вспомогательных средств в своем темпе. Ускорение и торможение при передвижении по прямой по команде.	Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание верхних и нижних конечностей, доступные

			упражнения: челночный бег, с небольшим ускорением и торможением.		повороты и наклоны головы и туловища с комфортной для обучающегося с НОДА амплитудой.
Прыжки.					
18	Прыжки.	4	Прыжки в длину и в высоту с места	Прыжки на месте у опоры толчком одной ногой, подъемы ног у опоры или сидя	Доступные пассивно-активные упражнения на свежем воздухе и в зале.
Ползание, подлезание, лазание, перелезание.					
19	Прикладные упражнения	4	Передвижение по гимнастической стенке правым и левым боком по нижней жерди, ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правым и левым боком, перелезание через мягкие модули.	Доступные виды ползания, при не возможности выполнить движения, выполняется пассивная отработка соответствующего двигательного действия (например, сгибание-разгибание ноги, вынос руки), постановка с помощью специальных ортопедических средств в колено-кистевое положение. Пассивно-активные упражнения с выносом руки/ноги при выполнении имитации ползания.	
Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.					
20	Упражнения с мячом.	4	Броски набивного мяча из положения стоя, сидя. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя. Броски набивного мяча от груди стоя и сидя. Метание теннисного мяча на дальность, в цель. Бросок теннисного мяча в корзину на полу из положения сидя и стоя.	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения сидя. Броски набивного мяча от груди сидя. Метание теннисного мяча на дальность, в цель. Бросок теннисного мяча в корзину на полу из положения сидя	
21	Упражнения с теннисным мячом.	4			
22	Упражнения на подъем предметов.	4			
23	Упражнения на удержание предметов.	4			
Упражнения с предметами.					
24	Упражнения на гибкость	5	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами. Наклоны в бок в медленном темпе с максимальной амплитудой, широкий сед. Выкрут в плечевых суставах		Пассивно-активные упражнения.

	Упражнения на развитие силы отдельных мышечных групп.	5	Для развития силы паретичных конечностей: упражнения с дополнительным реабилитационным оборудованием (каталки, подвесы, тренажеры, механоаппараты). Для развития силы «здоровых» мышечных групп: упражнения с мешочками с песком, легкими гантелями, набивным мячом.		
			Удержание предметов на вытянутых руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Приседание на двух ногах Поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения для верхних и нижних конечностей с ленточным эспандером.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с бедер (колен) Упражнения для мышц спины («лодочка», «рыбка», «самолетик»). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Удержание предметов на вытянутых руках. Упражнения для верхних с ленточным эспандером.	Сгибание головы лежа на животе, разгибание головы лежа на спине. Пассивно-активные упражнения с дополнительным реабилитационным оборудованием.
25	Упражнения на развитие ловкости.	5	Упражнения с мешочками с песком, легкими гантелями, набивным мячом на гимнастической стенке.	Упражнения с мешочками с песком, легкими гантелями, набивным мячом из исходного положения сидя	Упражнения с мешочками с песком, легкими гантелями, набивным мячом из исходного положения сидя.
Подвижные игры.					
26	Бочча	3	Элементы игры в бочча. Выкидывание шара с разных позиций.		
Дыхательные упражнения 8					
27	Часики	2	Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой (выполняются с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся)		
28	Согреем бабочку	2			
29	Водопад света	2			
30	Рот на замок	2			
Итого 102 часа					

7. **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

- 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, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца;
- технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванные);
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки;
- аудио и видеоматериалы.

Электронные образовательные ресурсы:

http://www.edu.ru -каталог образовательных интернет – ресурсов

http://www.profile-edu.ru –сайт по профильному обучению

http://www.auditorium.ru - Российское образование - сеть порталов

http://school.edu.ru - российский образовательный портал

http://www/fio.ru -Федерация Интернет-образования

htp://som.fsio.ru - Сетевое объединение методистов

http://www.standart.edu.ru - Новый стандарт общего образования

http://school-collection.edu.ru - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

http://www.academic.ru - словари и энциклопедии

Проект «Национальная образовательная инициатива «НАША НОВАЯ ШКОЛА»

http://www.ug.ru Сайт Учительской газеты

Приложение 1

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ПРЕДМЕТУ «Адаптивная физическая культура»
1 дополнительный

0 б. – не владеет
1 б. – частично владеет
2 б. – в полной мере владеет

№	**Предметные результаты**	Сентябрь	Декабрь	Май
Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:				
1	Имеет представление о видах движений.			
-освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических - средств);				
2	Освоил технику выполнения гимнастических упражнений;			
3	Освоил виды общеразвивающих упражнений;			
4	Освоил технику дыхательных упражнений;			
5	Освоил гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений в зависимости от психофизического состояния (простые движения головой, конечностями, простые навыки передвижения, манипуляционная деятельность).			
-освоение двигательных навыков, координации движений.				
8	Освоил доступные упражнения в пораженных частях тела;			
9	Освоил упражнения глазодвигательной, пальчиковой, артикуляционной гимнастики;			
10	Освоил упражнения на расслабление и дыхательные упражнения с акцентом на выдох.			
	Итого:			

Подсчёт результатов:
0-5 баллов – низкий уровень достижения предметных результатов
6-11 баллов – средний уровень достижения предметных результатов
12-20 балла– высокий уровень достижения предметных результатов

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ПРЕДМЕТУ: «Адаптивная физическая культура»
1 класс

0 б. – не владеет
1 б. – частично владеет
2 б. – в полной мере владеет

№	**Предметные результаты**	Сентябрь	Декабрь	Май
Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:				
1	Имеет представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.			
-освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);				
2	Выполняет гимнастические упражнения;			
3	Выполняет общеразвивающие упражнения;			
4	Выполняет дыхательные упражнения;			
5	Выполняет гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений в зависимости от психофизического состояния (совершенствовать движения головой, конечностями, навыки передвижения).			
-освоение двигательных навыков, координации движений.				
6	Освоил доступные корригирующие упражнения в пораженных частях тела, увеличивающие амплитуду движений в суставах;			
7	Выполняет упражнения глазодвигательной, пальчиковой, артикуляционной гимнастики, выполнять упражнения на расслабление и дыхательные упражнения.			
Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:				
-умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой:				
8	Умеет оценивать самочувствие по накоплению усталости вовремя и в конце проведения занятия.			
	Итого:			

Подсчёт результатов:
0-5 баллов – низкий уровень достижения предметных результатов
6-10 балла – средний уровень достижения предметных результатов
11-16 баллов– высокий уровень достижения предметных результатов

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ПРЕДМЕТУ: «Адаптивная физическая культура»
2 класс

0 б. – не владеет
1 б. – частично владеет
2 б. – в полной мере владеет

№	**Предметные результаты**	Сентябрь	Декабрь	Май
Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:				
1	Имеет представления о динамических паузах, их роль в режиме дня.			
-освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);				
2	Освоил и демонстрирует технику доступных видов перемещения в соответствии с психофизическими особенностями занимающихся перемещения гимнастическим шагом;			
3	Освоил и демонстрирует технику выполнения подводящих, гимнастических упражнений без и с гимнастическими предметами;			
-освоение двигательных навыков, координации движений.				
4	Умеет демонстрировать равновесие в доступных исходных положениях в зависимости от особенностей психофизического состояния;			
5	Умеет демонстрировать простые доступные корригирующие упражнения в пораженных частях тела, увеличивающие амплитуду движений в суставах			
6	Освоил простое манипулирование основными видами необходимых технических средств для выполнения двигательных действий;			
Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:				
-умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.				
7	Умеет оценивать самочувствие по накоплению усталости вовремя и в конце проведения занятия.			
	Итого:			

Подсчёт результатов:
0-5 баллов – низкий уровень достижения предметных результатов
6-9 баллов – средний уровень достижения предметных результатов
10-14 баллов – высокий уровень достижения предметных результатов

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ПРЕДМЕТУ: «Адаптивная физическая культура»
3 класс

0 б. – не владеет
1 б. – частично владеет
2 б. – в полной мере владеет

№	**Предметные результаты**	Сентябрь	Декабрь	Май
Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:				
1	Освоил умения по соблюдению ортопедического режима.			
-освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);				
2	Освоил и выполняет технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков в доступной для обучающегося с НОДА форме;			
3	Освоил универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: перемещения различными доступными для обучающегося с НОДА способами передвижения, повороты, наклоны, прыжки, и т. д.;			
-освоение двигательных навыков, координации движений.				
4	Освоил технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, силы, ловкости, быстроты, выносливости отдельных мышечных групп;			
5	Умеет проявлять физические качества: гибкость, ловкость, силу отдельных мышечных групп;			
6	осваивать комплексы гимнастических упражнений с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч);			
Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:				
-умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой:				
7	Умеет проводить наблюдение за повышением силы мышц в отдельных мышечных группах;			

8	Умеет проводить наблюдения за своим дыханием.			
	Итого:			

Подсчёт результатов:
0-5 баллов – низкий уровень достижения предметных результатов
6-10 баллов – средний уровень достижения предметных результатов
11- 16 баллов – высокий уровень достижения предметных результатов

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ПРЕДМЕТУ: «Адаптивная физическая культура»
4 класс

0 б. – не владеет
1 б. – частично владеет
2 б. – в полной мере владеет

№	**Предметные результаты**	Сентябрь	Декабрь	Май
Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:				
1	Имеет представление о дыхании и его роли в жизни человека;			
2	Имеет представление о влияние двигательной активности на здоровье			
-освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);				
3	Освоил умения использования различных вспомогательных технических средств для компенсации двигательных нарушений, в зависимости от своих психофизических особенностей;			
4	Освоил технику танцевальных шагов, движений верхними конечностями, передвижение с помощью технических средств (коляски в такт музыке);			
5	Умеет демонстрировать упражнения для развития двигательных навыков необходимых в быту (самостоятельное передвижение, навыки физических упражнении по развитию мелкой моторики, позволяющие себя самостоятельно обслужить).			
-освоение двигательных навыков, координации движений.				
6	Освоил технику выполнения спортивных упражнений, в том числе элементы из спортивных игр;			
7	Освоил универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (бочча).			
8	Умеет демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч) при передаче, броске, ловле, поворотах и наклонах в доступных для обучающегося с НОДА исходных положений.			
Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:				
-умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после				

физических упражнений.				
9	Умеет выполнять упражнения направленных на расслабление мышц, увеличение подвижности в суставах, силы мышц в отдельных мышечных группах.			

Подсчёт результатов:
0-5 баллов – низкий уровень достижения предметных результатов
6-10 баллов – средний уровень достижения предметных результатов
11-18 баллов – высокий уровень достижения предметных результатов