ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная

школа - интернат № 25"

|  |  |
| --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**МО учителей естетсвенно-математического циклаПротокол от 30 августа 2023 года №1Руководитель МО Белых Н.В..\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **"УТВЕРЖДЕНО"**Директор ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №25"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Жваков А.Ю.Приказ № 303 от «31» августа 2023 года |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата на уровне начального общего образования

1 (1 дополнительный)-4 классы

учитель Харечкин Е.В.

соответствие занимаемой должности

с. Красногвардейское

2023 г.

##### 1. Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья данная программа направлена на достижение обучающимися с НОДА личностных, метапредметных (для варианта АООП 6.2) и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

***1.1.1.Личностные результаты***

Личностные результатывключают готовность и способность обучающихся с НОДА к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

* формирование чувства гордости за свою Родину, за спортивные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на Паралимпиаде;
* формирование уважительного отношения к спортивным достижениям спортсменов других стран;
* формирование мотивов учебной деятельности, направленной на получение новых знаний о занятиях физической культурой, необходимых для укрепления здоровья, физического развития;
* эстетическое развитие, воспитание доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, нравственных качеств понимания чувств других людей и сопереживания им: разделение радости достижения спортивных результатов с одноклассниками, проявление эмпатии и взаимопомощи в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, представлений о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, спортивной команде, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций при выполнении физических упражнений, занятиях спортом;
* понимание значения физической культуры в жизни человека и общества;
* формирование адекватных представлений о собственных физических возможностях и ограничениях;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
* понимание необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях адаптивной физической культурой и спортом.

***1.1.2.Метапредметные результаты*** включают освоенные обучающимися с НОДА универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

— овладение способностью принимать и достигать цели и задачи учебной деятельности, в том числе групповые, поставленные учителем на уроках АФК;

— формирование умения планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с указаниями учителя;

— формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
* умение оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

— готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

— овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***1.1.3.Предметные результаты*** включают опыт, освоенный обучающимися с НОДА в процессе изучения данного предмета с учетом их психофизических особенностей, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

— формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека с НОДА (физического и психологического), о позитивном влиянии АФК на развитие человека с НОДА (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

— овладение умениями, необходимыми для здорового образа жизни (режим дня, утренняя зарядка, паузы двигательной разгрузки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.);

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

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

**1.2. Контрольно-измекрительные материалы (приложение 1 к рабочей программе по АФК)**

##### 1.3. Система  оценивания достижений обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата по адаптивной физической культуре

Достижения обучающихся с НОДА в 1-х (подготовительных), 1-х классах по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» оцениваются без выставления отметки.

Оценка во 2–4-х классах осуществляется по системе «зачет – незачет».

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

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

Основные принципы безотметочного обучения следующие.

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

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

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

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

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

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

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

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

* поурочное оценивание по системе «зачет – незачет», которое фиксируется учителем в дневнике обучающегося с НОДА и/или личных записях учителя;
* тематическое оценивание по системе «зачет – незачет», которое фиксируется учителем в журнале в форме записи «ЗЧ» или «НЗ»;
* четвертное оценивание с выставлением результата в электронном журнале «ЗЧ» или «НЗ»;
* годовое оценивание с выставлением результата в журнале «ЗЧ» или «НЗ», учитывая результаты по четвертям.

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

* систематически посещает занятия;
* выполняет правила безопасного поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в бассейне;
* соблюдает гигиенические правила и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений на уроке;
* на уроках демонстрирует положительные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти;
* владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими (в зависимости от особенностей двигательного развития) знаниями в области адаптивной физической культуры.

«Незачет» по АФК обучающийся с НОДА получает в зависимости от следующих условий:

* систематически допускает пропуски уроков без уважительной причины (более 60% от фактически проведенных занятий) как проявление сознательного отказа от занятий АФК;
* не демонстрирует положительных сдвигов в формировании навыков (с учетом индивидуальных особенностей обучающегося).

##### 2. Содержание программы

Содержание программы распределяется по модулям:

* Модуль «Знания о физической культуре»;
* Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
* Модуль «Легкая атлетика»;
* Модуль «Подвижные игры»
* Модуль «ЛФК в воде»

Некоторые модули включены в рабочую программу педагога только как теоретические (особенно для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений). Следует учитывать, что уроки АФК для обучающихся с НОДА – это прежде всего возможность физической активности.

Тематическое планирование по английскому языку составлено с учетом Федеральной программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию целевых приоритетов воспитания обучающихся. В воспитании детей младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) таким целевым приоритетом является:

 **Тематический план (вариант 6.2)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Год обучения/класс |
| **1/1 подготовительный** | **2/1** | **3/2** | **4/3** | **5/4** |
|  | Количество часов (уроков) |
| **I. Знания о физической культуре** |
| 1 | Понятие адаптивной физической культуры. | В процессе обучения |
| 2 | История физической культуры | В процессе обучения |
| 3 | Современные Паралимпийские игры | В процессе обучения |
| 4. | Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) | В процессе обучения |
| 5. | Органы чувств | В процессе обучения |
| 6. | Личная гигиена | В процессе обучения |
| 7. | Мозг и нервная система | В процессе обучения |
| 8. | Спортивная одежда и обувь | В процессе обучения |
| 9. | Самоконтроль | В процессе обучения |
| **II. Способы физкультурной деятельности** |
| 10. | Самостоятельные занятия. | В процессе обучения |
| 11. | Самостоятельные игры и развлечения. | В процессе обучения |
| 12. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе обучения |
| **III. Физическое совершенствование** **1 подготовительный 1 2 3 4** |
| 13 | Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики | **24** | **24** | **26** | **26** | **26** |
| 14 | Легкая атлетика | **12** | **12** | **14** | **14** | **14** |
| 15 | Подвижные игры | **22** | **22** | **18** | **18** | **18** |
| 16 | ЛФК в воде | **8** | **8** | **10** | **10** | **10** |
|  | **Всего часов (уроков) в учебный год**  | **66** | **66** | **68** | **68** | **68** |
|  | **Всего часов за весь период обучения:**  | **336** |

##### 1.4.1. Содержание программы для варианта 6.2 АООП НОО

|  |  |
| --- | --- |
| Тема, содержание | Характеристика содержания и видов деятельности обучающихся с НОДА |
| Для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений | Для обучающихся со средней степенью двигательных нарушений | Для обучающихся с легкой степенью двигательных нарушений |
| ***Модуль «Знания о физической культуре человека»*** |
| Понятие адаптивной физической культуры | ***Теоретический материал осваивается в процессе всех занятий как один из элементов урока.***Раскрывают понятие «адаптивная физическая культура», сравнивают с понятием «физическая культура» и анализируют положительное влияние компонентов АФК (регулярные занятия доступными физическими упражнениями, занятия физкультурой, соблюдение личной гигиены) на укрепление здоровья и развитие человека с нарушениями опорно-двигательного аппарата.Объясняют значение занятий (уроков) по адаптивной физической культуре и раскрывают их основное содержание.Определяют признаки положительного влияния занятий адаптивной физкультурой на успехи в учебе. |
| История физической культуры | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.Называют характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.).Раскрывают назначение первых соревнований у древних людей, характеризуют роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов.Пересказывают тексты о возникновении Олимпийских игр древности.Называют правила проведения Олимпийских и Паралимпийских игр.Объясняют связь физической культуры с традициями и обычаями народа.Приводят примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей свое отражение в современных видах спорта.Приводят примеры из истории спортивных состязаний народов России. |
| Современные Паралимпийские игры | Объясняют смысл символики и ритуалов Паралимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр и цель организации Паралимпийских игр. Объясняют роль Людвига Гуттмана в становлении паралимпийского движения.Называют известных российских и зарубежных чемпионов Паралимпийских игр. |
| Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) | Устанавливают связь между особенностями своего развития, двигательными ограничениями и особенностями основных систем организма.Характеризуют основные части тела человека, формы движений, описывают особенности собственного двигательного развития. Описывают особенности медицинских рекомендаций для занятий АФК. |
| Органы чувств | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.Выполняют (при отсутствии противопоказаний и с учетом медицинских рекомендаций) специальные упражнения для органов зрения.Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.Дают ответы на вопросы к рисункам.Анализируют ответы своих сверстников. |
| Личная гигиена | Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.Дают ответы на вопросы к рисункам.Анализируют ответы сверстников.Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». |
| Мозг и нервная система | Получают представление о работе мозга и нервной системы.Дают ответы на вопросы к рисункам.Анализируют ответы сверстников.Обосновывают важность медицинских рекомендаций по сохранению нервной системы. |
| Органы дыхания | Получают представление о работе органов дыхания.Выполняют (при отсутствии медицинских противопоказаний) упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное). |
| Органы пищеварения | Получают представление о работе органов пищеварения.Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи. |
| Пища и питательные вещества | Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.Дают ответы на вопросы к рисункам.Анализируют ответы сверстников.Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Характеризуют особенности своего питания и особенности организации приема пищи. |
| Вода и питьевой режим | Усваивают азы питьевого режима во время занятий физическими упражнениями. Дают ответы на вопросы к рисункам.Анализируют ответы сверстников.Характеризуют особенности собственного питьевого режима и особенности его организации (какие приспособления при необходимости в связи с особенностями физического развития используют). |
| Режим дня | Характеризуют понятие «режим дня», учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.Определяют назначение утренней зарядки, двигательных минуток (или ортопедических пауз), их роль и значение для здоровья.Дают ответы на вопросы к рисункам.Анализируют ответы своих сверстников.Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя». |
| Спортивная одежда и обувь | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от особенностей двигательного развития, медицинских рекомендаций, от места проведения занятий, от времени года и погодных условий.Дают ответы на вопросы к рисункам.Анализируют ответы своих сверстников.С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью.Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния (на основании медицинских рекомендаций). |
| Самоконтроль | Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как их организм справляется с физическими нагрузками.Определяют основные показатели физического развития и физических способностей в зависимости от медицинских рекомендаций. |
| Комплексы физических упражнений для утренней зарядки | Демонстрируют выполнение с помощью ассистента предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки.Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество. | Демонстрируют (в том числе с помощью ассистента) выполнение предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки.Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество. | Демонстрируют выполнение предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки.Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество. |
| Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз | Выполняют с помощью ассистента с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультминутки для профилактикиутомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.Выполняют с помощью ассистента медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т. д.). | Выполняют (в том числе с ассистивной помощью) с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражненийфизкультминутки для профилактикиутомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.Выполняют медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т. д.). | Выполняют с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражненийфизкультминутки для профилактикиутомления крупных (туловища) и мелких(пальцев) мышечных групп.Выполняют медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т. д.). |
| ***Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»***Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться. |
| Комплексы дыхательной гимнастики\*\*С учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике | Раскрывать значение дыхательной гимнастики.Выполнять дыхательные упражнения в специально подобранном положении (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). | Раскрывать значение дыхательной гимнастики.Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). | Раскрывать значение дыхательной гимнастики.Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). |
| Гимнастика для профилактики нарушенийзрения\*\*С учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям.  | Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз.Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). | Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз.Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). | Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз.Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). |
| Упражнениядля формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений\*\*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА | Раскрывают значение упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.С помощью ассистента принимают правильные положения тела и отдельных его частей (укладки и фиксация определенных способов сидения, стояния,применяемых для тренировки в сохранении правильных положений тела – сохранение в течение определенного времени фиксированной позы в процессе исправления порочных положений) для нормализации обратной афферентации и моторики.С помощью ассистента используют технические средства для формирования правильного положения тела (вертикализатора, опор для сидения, приспособлений для укладок и т. д.).Принимать правильную осанку сидя (в том числе используя специальные приспособления), стоя в вертикализаторе (или с помощью ассистента) и сохранять эту позу в течение заданного времени (до 10 сек.). Выполнять подтягивание на руках с разогнутой головой лежа на животе на наклонной плоскости. Выполнять упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника.Удерживают голову (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) в среднем положении в исходном положении стоя в вертикализаторе.Выполняют в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя (в том числе в специальных приспособлениях), сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед-назад, вправо-влево; повороты вправо-влево.Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполняют переворот на живот (на спину). | Раскрывают значение удержания правильного положения тела, развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.Раскрывают значение развитиякоординации движений.Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом режиме с использованием рекомендованных технических средств передвижения.Выполняют приседание на всей ступне, стоя у опоры, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, стоя у опоры. Выполняют движения головой в разных направлениях.Удерживают голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены. Сохраняют правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам).Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед-назад, вправо, влево; повороты вправо-влево.Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполняют переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой.Выполняют кружение на месте переступанием; удерживают различные исходные положения на качающейся плоскости. Выполняют ходьбу по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх-вниз), по гимнастической скамейке. Выполняют с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м.Принимают правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять ее до 10 сек. Подтягиваются на руках с разогнутой головой лежа на животе на наклонной плоскости. Выполняют упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стоят у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками. Приседают с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). Выполняют упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Выполняют ходьбу с приспособлениями для ходьбы на месте и с продвижением вперед с поднятой головой, выпрямленной осанкой. | Раскрывают значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.Раскрывают значение развития координации движений.Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме.Сохраняют правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам).Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед-назад, вправо-влево; повороты вправо-влево.Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполняют переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой.Выполняют кружение на месте переступанием; удерживают различные исходные положения на качающейся плоскости. Выполняют ходьбу по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх-вниз), по гимнастической скамейке. Выполняют с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м.Принимают правильную осанку сидя. |
| Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах\*\*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.  | Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.Выполняют с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) упражнения для повышения амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей.Выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента движения головой в разных направлениях, одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.Выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента в различных положениях (лежа на спине, на боку, сидя с использованием оборудования и т. д.) поочередное сгибание и разгибание рук, поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).Дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз из положения сидя в специальном приспособлении (кресле с фиксаторами); выполнять в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполнять в положении сидя в специальном приспособлении (кресле с удерживающими фиксаторами) «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)).Выполнять в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента в положении лежа на спине (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т. п.); одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лѐжа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой). | Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей (по возможности).Стоя у опоры, выполняют движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.Выполняют поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).Удерживая голову в повороте вправо (влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, приседать на правой (левой) ноге (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).Дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций поднимают руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросают расслабленно вниз из положения сидя; выполняют в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполняют в положении сидя «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)); стоя у опоры, покачивают вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».Выполняют в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т. п.); одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лѐжа на спине) одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лѐжа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой). | Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей.Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения лазания по гимнастической стенке, по наклонной ребристой доске. |
| Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности\*\*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА. | Выполняют в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности при помощи ассистента в исходном положении лежа на спине сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием предмета, удерживаемого ассистентом, пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). | Выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). | Выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). |
| Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук | Выполняют (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельностью с помощью ассистента) поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.Выполняют с помощью ассистента упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении лежа и в положении сидя (по возможности). | Выполняют поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений, противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него, поочередное сгибание и разгибание пальцев рук.Выполняют упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении сидя. | Выполняют различные виды схватов кисти: шаровидный, цилиндрический, крючковидный, межпальцевой и оппозиционный. |
| Организующие команды и приемы. Построения. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд | Не планируются | Не планируются | Выполняют организующие команды по распоряжению учителя.Соблюдают дисциплину и взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.).Характеризуют строевые упражнения как совместные действия, необходимые для предупреждения травматизма на уроках АФК.Выполняют повороты на месте направо, налево, кругом. Выполняют строевые команды: «равняйсь», «смирно», «вольно», «направо», «налево» без предъявления требований к технике выполнения.  |
| Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты. | Не планируются | Не планируются | Называть основные виды стоек, упоров, седов и др.Демонстрировать без предъявления требований к технике выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов с учетом индивидуальных двигательных возможностей.Выполнять с учетом индивидуальных двигательных возможностей и без предъявления требований к технике выполнения фрагменты комбинаций элементов, составленных из хорошо освоенных упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед-назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью). |
| Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке (наклонной под разным углом лестнице). | Не планируются | Не планируются | Демонстрируют свободную технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке (наклонной под разным углом лестнице) с учетом индивидуальных двигательных возможностей. |
| Преодоление полосы препятствий (в том числе из мягких модулей) с элементами лазанья, перелезания и переползания | Демонстрируют с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной или активно-пассивной деятельности) упражнения с элементами ползания, лазанья, перелезания через искусственные препятствия (мягкие модули), скатывание (например, лежа на животе) с невысоких горок (в том числе в стандартных, игровых и соревновательных условиях). | Демонстрируют (в том числе с ассистивной помощью) без предъявления требований к технике выполнения упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.С помощью ассистента преодолевают полосы препятствий (перелезание и переползание через мягкие модули, скатывание с невысоких горок в удобном положении) в стандартных, игровых и соревновательных условиях. | Демонстрируют без предъявления требований к технике выполнения упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.Уверенно преодолевают полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях. |
| Упражнения с предметами, развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (не более 1 кг), обручем, флажками | Выполняют сочетание движений руками (в том числе с помощью ассистента) без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).Выполняют двигательные действия под музыкальное сопровождение. Выполняют (в том числе с помощью ассистента) перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.Выполняют (в том числе с помощью ассистента) бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/или мешочков с песком. | Описывать технику двигательных действий упражнений с предметами. Анализируют собственную деятельность и деятельность товарищей.Выполняют в положении сидя сочетание движений руками без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).Выполняют в положении сидя двигательные действия руками под музыкальное сопровождение.Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, большие мячи.Выполняют в положении сидя перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.Выполняют в положении сидя удары мяча об пол перед собой, прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями.Выполняют бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/или мешочков с песком. | Описывать технику двигательных действий упражнений с предметами. Анализируют собственную деятельность и деятельность товарищей.Выполняют сочетание движений руками, ходьбы на месте и в движении, маховыми движениями ногой, приседаниями, поворотами, простые гимнастические связки без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).Выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, большие мячи.Выполняют перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.Выполняют ведение большого мяча, удары мяча об пол перед собой, прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями.Выполняют бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/или мешочков с песком. |
| ***Модуль «Легкая атлетика»***Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться. |
| Беговые упражнения | Не планируются | Не планируются | Демонстрируют без предъявления требований к технике выполнения и с учетом двигательных особенностей разученные беговые упражнения в стандартных условиях (не изменяющихся).Выполняют беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. |
| Броски большого мяча(1 кг) | Не планируются | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.Демонстрируют без предъявления требований к технике бросок большого мяча на дальность удобным способом из положения сидя. | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.Демонстрируют без предъявления требований к технике бросок большого мяча на дальность удобным способом из положения стоя и из положения сидя. |
| Метание мяча | Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в бросках малого мяча (в том числе с помощью ассистента в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности). Выполняют с помощью ассистента броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей). | Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в бросках малого мяча в положении сидя. Выполняют в положении сидя броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей). Выполняют в положении сидя с учетом двигательных возможностей броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). | Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в бросках малого мяча. Выполняют броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей). Выполняют с учетом двигательных возможностей броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). |
| ***Модуль «Подвижные игры»***Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся может повторяться. |
| Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. | Знают и называют разученные игры. Объясняют правила игры.Называют необходимый инвентарь для проведения игры.Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются о возможности пассивного и/или пассивно-активного участия в игре, учитывая двигательные ограничения (например, подавать сигнал к действию и окончанию действия), соблюдают правила безопасности. | Знают и называют разученные игры. Объясняют правила игры.Называют необходимый инвентарь для проведения игры.Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются об изменениях правил в связи с двигательными возможностями, соблюдают правила безопасности. | Знают и называют разученные игры. Объясняют правила игры.Подбирают необходимый инвентарь для проведения игры, с помощью учителя располагают его на площадке для игры.Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются об изменениях правил в связи с двигательными возможностями, соблюдают правила безопасности. |
| Подвижные игры различной направленности с учетом двигательных особенностей  | Принимают участие (в том числе в форме пассивно-активной деятельности с помощью ассистента) в малоподвижной игре. Осуществляют судейство (в том числе с помощью ассистента).Описывают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совмест-ной игровой деятельности. | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры сидя, осуществляют судейство.Описывают технику малоподвижных игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры с учетом двигательных возможностей, осуществляют судейство.Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| Развитие двигательных способностей | Взаимодействуют при помощи ассистента со сверстниками в процессе совместной малоподвижной игровой деятельности.Соблюдают правила безопасности. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, которая позволяет выполнять действия сидя.Соблюдают правила безопасности. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.Соблюдают правила безопасности. |
| Игры с мячом | Овладевают с учетом двигательных возможностей. | Овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Выполняют в положении сидя ловлю, передачу и броски мяча индивидуально, в парах (с учетом двигательных возможностей). Выполняют в положении сидя броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). | Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Выполняют ловлю, передачу, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге (с учетом двигательных возможностей). Выполняют броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Выполняют ведение мяча (с учетом двигательных возможностей) в движении по прямой (шагом).Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в ударах по неподвижному и катящемуся мячу в футболе, остановках мяча ногой, ведении мяча. |
| Подвижные игры разных народов | Проявляют интерес к культуре своего народа, бережно относятся к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.Проявляют интерес к национальным видам спорта, с помощью ассистента включаются в национальные праздники в форме пассивной наблюдательной деятельности. | Проявляют интерес к культуре своего народа, бережно относятся к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.Проявляют интерес к национальным видам спорта, с учетом двигательных возможностей включаются в национальные праздники. | Проявляют интерес к культуре своего народа, бережно относятся к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.Проявляют интерес к национальным видам спорта, с учетом двигательных возможностей включаются в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта. |
| Организация и проведение подвижных игр | Используют с учетом двигательных возможностей подвижные игры для развития основных физических качеств, планируют деятельность ассистента.Регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности.Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.Демонстрируют смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. | Используют с учетом двигательных возможностей подвижные игры для развития основных физических качеств.Регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности.Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.Демонстрируют смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. | Используют с учетом двигательных возможностей подвижные игры для развития основных физических качеств.Регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности.Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.Демонстрируют смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. |
| ***Модуль «ЛФК в воде»***Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Уроки проводятся с учетом индивидуальных особенностей обучающегося с НОДА, направлены на коррекцию двигательных нарушений, профилактику сопутствующих заболеваний. Для занятий ЛФК в воде необходимо медицинское разрешение. |
| Теоретическая подготовка  | Знают и называют правила поведения в бассейне. Знают правила техники безопасности.Характеризуют значение плавания для здоровья; описывают свойства воды.Характеризуют особенности функционирования органов и систем при занятии плаванием.Описывают влияние плавания на работу опорно-двигательного аппарата.Характеризуют закаливающее действие воды. Характеризуют физические, морально-волевые качества пловца.Соблюдают меры личной гигиены.Знают и называют спортивный инвентарь. |
| Подготавливающие упражнения на суше | Выполняют с помощью ассистента упражнения на удержание головы (лежа на спине; лежа на животе, на большом мяче или на специальном валике).Выполняют с помощью ассистента повороты туловища (в положении лежа, сидя, стоя – при удержании ассистентом).Выполняют при поддерживании туловища ассистентом ползание на четвереньках с тренировкой подъема головы с учетом двигательных возможностей (с опорой на предплечья; с опорой на раскрытую кисть и колени).Выполняют спуск со скамейки на пол из положения сидя, стоя на четвереньках, стоя при физическом удержании ассистентом.Выполняют при помощи ассистента упражнения на формирование правильного сидения, правильного стояния (руки на опоре).Выполняют с учетом медицинских рекомендаций дыхательные упражнения. | Выполняют (в том числе с помощью ассистента) упражнения на удержание головы (лежа на спине; лежа на животе, на большом мяче или на специальном валике).Выполняют (в том числе с помощью ассистента) повороты туловища (в положении лежа, сидя, стоя).Выполняют ползание (в том числе с помощью ассистента) на четвереньках с тренировкой подъема головы с учетом двигательных возможностей (с опорой на предплечья; с опорой на раскрытую кисть и колени).Выполняют спуск (в том числе с помощью ассистента) со скамейки на пол из положения сидя, стоя на четвереньках.Выполняют упражнения на формирование правильного сидения, правильного стояния (с помощью ассистента) (руки на опоре).Выполняют с учетом медицинских рекомендаций дыхательные упражнения. | Выполняют упражнения на удержание головы (лежа на спине; лежа на животе, на большом мяче или на специальном валике).Выполняют повороты туловища (в положении лежа, сидя, стоя).Выполняют ползание на четвереньках с тренировкой подъема головы с учетом двигательных возможностей (с опорой на предплечья; с опорой на раскрытую кисть и колени).Выполняют спуск со скамейки на пол из положения сидя, стоя на четвереньках, стоя.Выполняют упражнения на формирование правильного сидения, правильного стояния (руки на опоре).Выполняют с учетом медицинских рекомендаций дыхательные упражнения. |
| Специальная физическая подготовка (техника плавания на суше) | Выполняют с помощью ассистента специальные физические упражнения близкие по характеру движения к технике плавания (имитация плавания брассом; имитация плавания в сочетании с дыхательными упражнениями). | Выполняют специальные физические упражнения близкие по характеру движения к технике плавания (имитация плавания брассом; имитация плавания в сочетании с дыхательными упражнениями) (в том числе с помощью ассистента). | Выполняют специальные физические упражнения близкие по характеру движения к технике плавания (имитация плавания брассом; имитация плавания в сочетании с дыхательными упражнениями). |
| Подготовительные упражнения в воде | Выполняют с помощью ассистента (удержание как в тренажере Гросса) упражнения для привыкания к воде.Выполняют подготовительные упражнения в воде.Выполняют с помощью ассистента погружение в воду с головой (присесть) с задержкой дыхания. | Выполняют с помощью ассистента (удержание как в тренажере Гросса) упражнения для привыкания к воде.Выполняют подготовительные упражнения в воде.Выполняют с помощью ассистента погружение в воду с головой (присесть) с задержкой дыхания. | Выполняют упражнения для привыкания к воде.Выполняют подготовительные упражнения в воде.Выполняют погружение в воду с головой (присесть) с задержкой дыхания.Выполняют ходьбу (легкий бег) в воде.Выполняют упражнения в воде с опорой у бортика. |
| Специально-техническая подготовка | Выполняют при помощи ассистента (в том числе с помощью плавательных средств) скольжение по воде с удержанием головы над водой.Осваивают с учетом двигательных возможностей имитацию техники кроль на груди (в том числе при помощи ассистента): правильное дыхание, поочередные гребковые движения рук, непрерывные движения ног.Осваивают с помощью ассистента скольжение на спине (в том числе с плавательными средствами).Проплывает (в том числе с использованием плавательных средств учебную дистанцию с учетом двигательных возможностей. | Выполняют (в том числе с помощью плавательных средств) скольжение по воде с удержанием головы над водой.Осваивают имитацию техник кроль на груди: правильное дыхание, поочередные гребковые движения рук, непрерывные движения ног.Осваивают скольжение на спине (в том числе с плавательными средствами).Осваивают имитацию техники кроль на спине.Осваивают технику плавания брассом.Проплывает (в том числе с использованием плавательных средств учебную дистанцию с учетом двигательных возможностей. | Выполняют (в том числе с помощью плавательных средств) скольжение по воде с удержанием головы над водой.Осваивают имитацию техники кроль на груди: правильное дыхание, поочередные гребковые движения рук, непрерывные движения ног.Осваивают скольжение на спине (в том числе с плавательными средствами).Осваивают имитацию техники кроль на спине.Осваивают технику плавания брассом.Проплывает (в том числе с использованием плавательных средств учебную дистанцию с учетом двигательных возможностей. |

**ФОРМЫ РАБОТЫ**