

# **МБОУ Бондарская СОШ**

Рассмотрено методическим советом  
(Протокол №1 от 29.08.2024г.)

Утверждено (Приказ № 133 от  
29.08.2024 г.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО  
АППАРАТА (ВАРИАНТ 6.2)**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ( 5-9 классы)**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на основе Требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования, представленных во ФГОС ООО с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания.

### **Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования - охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), специально разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и компенсацию утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре должна содействовать всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью и к своим возможностям, развитию основных физических качеств, компенсацию нарушенных функций организма.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено нарушениями развития как физической так психической сферы обучающихся с двигательной патологией. Основные подходы к построению и содержанию коррекционно-образовательной работы в рамках уроков по адаптивному физическому воспитанию определяются специальными принципами работы с обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с НОДА заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с НОДА возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Категория обучающихся с НОДА чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести двигательного нарушения, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности.

Для обучающихся, у которых НОДА обусловлены органическим поражением двигательных отделов центральной нервной системы, характерны неврологические двигательные расстройства. Большинство обучающихся этой группы составляют обучающиеся с детским церебральным параличом (ДЦП). Двигательные нарушения у обучающихся этой категории характеризуются нарушением мышечного тонуса, ограничением произвольных движений (парезы и параличи), насильственными движениями (гиперкинезы), нарушением равновесия и координации движений (атаксия), нарушением ощущений движений.

Особенности типов двигательных нарушений разных нозологических групп обучающихся с двигательными нарушениями определяет дифференциацию коррекционных задач адаптивного физического воспитания, методов и условий реализации программы.

Специфика и тяжесть двигательных нарушений в сочетании с особенностями психического развития и речи обучающихся с НОДА определяют их особые образовательные потребности, а именно потребность:

- в максимально раннем начале коррекционно-развивающей работы и комплексной реабилитации (абилитации), в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;
- в строгой регламентации деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- в индивидуализации образовательного процесса;
- в обеспечении вспомогательными средствами для облегчения самообслуживания и для обучения (инвентарь; специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь и др.);
- в создании безбарьерной архитектурно-планировочной среды;
- в предоставлении дифференцированной помощи, в том числе в привлечении ассистента (для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями);
- в обеспечении возможности вербальной и невербальной коммуникации (для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации).

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с НОДА, но и в целом является частью системы комплексного психолого-педагогического сопровождения и реабилитации/абилитации обучающихся с НОДА. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода реабилитации и социализации обучающихся с двигательными нарушениями признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

Личностные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, в том числе мобильности и самообслуживания, дефицитарных вследствие двигательных ограничений.

#### **Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха. На уровне основного общего образования обучающихся с НОДА данная цель связывается со стремлением к нормализации двигательной деятельности, достижению такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, участвовать в разных сферах общественной жизни, и с формированием осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, в ведении здорового образа жизни.

Поставленная цель конкретизируется через решение следующих задач изучения учебного предмета, имеющих развивающую и воспитательную направленность:

- обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки; доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение знаний (определяемых ФГОС ООО) в области физической культуры и спорта;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА;
- формирование потребности в здоровом образе жизни, самостоятельных занятиях физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА сохраняются на протяжении всего периода обучения в образовательной организации. Задачи следующие:

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- изменение качества движений за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;
- улучшение пластичности и гибкости;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохраненных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

#### **Принципы и подходы реализации программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с НОДА.

Реализация указанных принципов предполагает:

- использование специальных методов, приёмов и средств обучения, учитывающих особые образовательные потребности обучающихся с НОДА;
- повышение компетентности и информированности всех участников образовательного процесса по вопросам АФК, физического развития и реабилитации обучающихся;
- вариативность, предполагающая осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса.

Занятия по двигательной коррекции направлены на обучение произвольному и дозированному напряжению, и расслаблению мышц, нормализации координации, опороспособности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих условий:

1. Создание мотивации обучающихся для решения двигательных задач.
2. Сочетание активной работы и отдыха, для предотвращения переутомления обучающихся.
3. Непрерывность образовательного процесса. Уроки должны быть регулярными.
4. Важность поощрения.

5. Социально значимые двигательные акты (необходимо включать в уроки упражнения, которые имитируют или подводят обучающихся к выполнению движений, обеспечивающих рутинные бытовые нужды).

6. Активизация всех нарушенных функций.

7. Сотрудничество с родителями.

8. Строгий учет показаний и противопоказаний к выполнению определенных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

#### **Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане**

Общий объём часов, отведённых в учебном плане на изучение специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе, 68 часов в год).

#### **Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

##### **Модуль «Знания о физической культуре»**

В данном модуле представлены теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе; о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Содержание модуля в целом соответствует содержанию аналогичного модуля Примерной основной образовательной программы основного общего образования и отражает знания о здоровье и здоровом образе жизни и его связи с физической культурой; об истории и современном этапе развития олимпийского движения в мире и в Российской Федерации; о способах самостоятельной деятельности и роли физкультурно-оздоровительной деятельности в жизни человека.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата является включение тематики, отражающей важность соблюдения ортопедического и двигательного режима, а также тематики, касающейся становления паралимпийского движения в мире и в России, успехов российских спортсменов-паралимпийцев, видов адаптивного спорта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (конный спорт, бочча, настольный теннис, плавание, бадминтон на колясках и др.).

##### **Модуль «Гимнастика»**

Физические упражнения, направленные на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата.

Построения и перестроения, направленные на овладение доступными способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Болящая часть общеразвивающих и корригирующих упражнений проводится из положения лежа, часть упражнений из положения стоя или сидя.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке. Акробатические упражнения и комбинации (перекаты, упоры).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, бревне): висы, упоры, повороты, передвижения, седы, стойки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.



## **Модуль «Легкая атлетика»**

Изучение содержания модуля по легкой атлетике способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание, гонки на колясках. На ряду с этим важно развивать и совершенствовать физические качества - быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость, скорость реакции. Метание развивает точность, ловкость при действиях с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метания малого мяча.

Для обучающихся с выраженными двигательными нарушениями необходимо использовать различные специальные беговые упражнения; гонки на колясках, ходьбу при помощи технических средств реабилитации.

Для обучающихся, которые не могут заниматься бегом/осваивать технику бега, вводятся упражнения для улучшения постурального контроля (статичные положения с постепенным увеличением времени нахождения выполнения упражнений).

При занятиях с обучающимися с двигательными нарушениями, сопровождающимися спастичностью мышц, следует учитывать, что при выполнении упражнений с ускорением и резкими или рывковыми движениями возможно усиление спастики в мышцах рук и ног.

## **Модуль «Спортивные игры»**

Спортивные игры для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

Игры с различными предметами для развития функций верхних конечностей.

Игры, направленные на развитие функций нижних конечностей с использованием ходьбы, бега, прыжков, перелезания (игры с элементами футбола, баскетбола на колясках, бочча, флорбола, дартса, настольного тенниса), баскетбол, футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол на коляске: Передвижение на спортивной коляске. Перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо, взаимодействие в парах, в тройках. Атакующие и защитные действия. Основные правила игры.

Бочча: Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры. Основные правила игры.

Флорбол и футбол на колясках: Ознакомление с базовыми элементами техники владения клюшкой и мячом. Основные правила игры.

## **Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»**

Модуль включает необходимый комплекс упражнений для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

Техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).

## **Модуль «Плавание»**

Комплекс подготовительных, общеразвивающих упражнений, упражнений для развития дыхания, координации, моторики и др.; подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении; игры в воде с элементами плавания.

Техника работы рук, ног и дыхания, выполнения основных элементов плавания (элементы «брасса» и «кроля» на спине и на груди).

Занятия для обучающихся с НОДА должны проходить в теплой воде.

## **Модуль «Спорт»**

Спортивная подготовка может осуществляться по направлению видов спорта Паралимпийского движения для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования**

При подготовке рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам ПАООП ООО НОДА, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

## **Личностные результаты**

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-паралимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований (в качестве участника или болельщика спортивных соревнований), уважать традиции и принципы современных спортивных игр, олимпийского и паралимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность адекватно оценивать собственные возможности и ограничения здоровья, своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий адаптивной физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по адаптивному спорту;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
- стремление к возможному физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде адаптивного спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей с учетом медицинских рекомендаций и ограничения здоровья;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий адаптивной физической культурой, адаптивным спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека (в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности и следовать медицинским рекомендациям во время занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- сформированность умения самостоятельно и (или) с ассистентом, безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;
- сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми и сверстниками по вопросам медицинского и технического сопровождения, сформированность умения обращаться с просьбой к окружающим, особенно в ситуации, когда обучающийся с НОДА лишен возможности себя самостоятельно обслуживать, корректно выразить отказ или благодарность, использовать разные варианты коммуникации для решения какой-либо проблемной ситуации;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках адаптивной физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий адаптивной физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей, особенностей заболевания;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах адаптивного физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **Метапредметные результаты**

Познавательные универсальные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр и Паралимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Паралимпийскую хартию как основополагающий документ современного паралимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния несоблюдения ортопедических и других врачебных рекомендаций на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых и установленных нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения, отсутствием медицинских противопоказаний к его выполнению и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Регулятивные универсальные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы корригирующих и профилактических физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий адаптивной физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов с учетом нозологии и тяжести собственного заболевания, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, учитывать особенности исполнения упражнения при различных нозологиях НОДА, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

### **Предметные результаты**

Результатом реализации программы должно стать:

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

### **Модуль «Знания о физической культуре»**

Предметные результаты изучения модуля должны отражать знания о:

- месте и роли физической культуры, и спорта в современном обществе;
- истории развития видов спорта, Олимпийского и Паралимпийского движения в мире и в Российской Федерации;
- принципах здорового образа жизни, влиянии вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на личностное развитие обучающихся;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- способах оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях спортом, на уроках АФК.

### **Модуль «Гимнастика»**

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;
- выполнять физическую страховку с преподавателем;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять гимнастические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять упражнения в равновесии (специально подобранные упражнения с учетом нарушения);
- преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес – программы (на уроке АФК), с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

### **Модуль «Легкая атлетика»**

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции, участвовать в гонках на колясках (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять прыжки в длину и высоту (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и характера имеющихся нарушений);
- выполнять метания малого мяча на дальность;
- преодолевать препятствия, используя практико-ориентированные способы передвижения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей).

### **Модуль «Спортивные игры»**

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;
- выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю, передачи, ведение, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

### **Модуль «Лыжная подготовка»**

Предметные результаты изучения модуля (с учетом природно-климатических условий региона) должны отражать сформированность умений (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей, по необходимости с ассистентом):

- соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;

- выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;

- выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты;

- выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

### **Модуль «Плавание»**

Предметные результаты изучения модуля (с учетом возможностей материально-технической базы образовательной организации) должны отражать сформированность умений (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей, по необходимости с ассистентом):

- соблюдать правила безопасности в бассейне, при выполнении плавательных упражнений;

- выполнять прыжки в воду (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);

- выполнять повороты кувырком, маятником (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);

- нырять в длину и глубину;

- выполнять технические элементы плавания способом кроль на груди в согласовании с дыханием;

- выполнять технические элементы плавания способом брасс в согласовании с дыханием;

- безопасно действовать в экстремальных ситуациях;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Для проведения занятий АФК для обучающихся с НОДА требуется специальное оборудование спортивного зала и адаптированный спортивный инвентарь, который обеспечивает возможность выполнения отдельных упражнений обучающимися и безопасность занятий.

### **Календарно-тематическое планирование 5 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История возникновения и формирования физической культуры	1				
2	Характерные особенности адаптивной физической культуры	1				
3	Олимпийские игры древности как явление культуры	1				
4	Олимпийские игры древности как явление культуры	1				
5	Содержание и правила соревнований олимпийских игр	1				
6	Содержание и правила соревнований олимпийских игр	1				
7	Цель становления Паралимпийских игр	1				

8	Смысл символики и ритуалов Паралимпийских игр	1				
9	Особенности и отличия Паралимпийских игр от соревнований Олимпийских игр	1				
10	Период развития Паралимпийского движения в России	1				
11	Известные паралимпийцы России	1				
12	Известные паралимпийцы России	1				
13	Виды спорта, входящие в программу Паралимпийских игр	1				
14	Правила соревнований и особенности участия в Паралимпийских играх	1				
15	Соревнования, проводимые в рамках развития адаптивной физической культуры	1				
16	Особенности физического развития (длина и масса тела)	1				
17	Упражнения для укрепления здоровых мышц	1				
18	Упражнения для укрепления здоровых мышц	1				
19	Корректирующие упражнения	1				
20	Корректирующие упражнения	1				
21	Упражнения для поддержания мышечного тонуса	1				
22	Упражнения для поддержания мышечного тонуса	1				
23	Ортопедический режим	1				
24	Правила, снижающие риск появления сопутствующих заболеваний	1				
25	Личный план физического самовоспитания	1				
26	Благотворное влияние физических упражнений на работу и развитие всех систем организма	1				
27	Комплексы упражнений утренней гимнастики	1				
28	Комплексы упражнений утренней гимнастики	1				
29	Комплексы упражнений утренней гимнастики	1				
30	Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности	1				
31	Комплексы физических упражнений оздоровительной	1				

	направленности					
32	Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности	1				
33	Комплексы физических упражнений тренирующей направленности	1				
34	Комплексы физических упражнений тренирующей направленности	1				
35	Комплексы физических упражнений тренирующей направленности	1				
36	Комплексы физических упражнений корригирующей направленности	1				
37	Комплексы физических упражнений корригирующей направленности	1				
38	Комплексы физических упражнений корригирующей направленности	1				
39	Самостоятельные занятия адаптивной физкультурой в домашних условиях	1				
40	Комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях	1				
41	Комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях	1				
42	Комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях	1				
43	Основные гигиенические правила	1				
44	Режим правильного питания	1				
45	Основные правила организации распорядка дня	1				
46	Роль и значение занятий адаптивной физической культурой в профилактике вредных привычек	1				
47	Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма	1				
48	Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма	1				
49	Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма	1				

50	Повышение работоспособности организма в процессе трудовой деятельности	1				
51	Повышение работоспособности организма в процессе учебной деятельности	1				
52	Значение дыхательной гимнастики	1				
53	Дыхательные упражнения в положении сидя на стуле	1				
54	Дыхательные упражнения в положении сидя на стуле	1				
55	Значение выполнения упражнений для глаз	1				
56	Упражнения для глаз	1				
57	Упражнения для глаз	1				
58	История становления и развития гимнастики и акробатики	1				
59	Техника выполнения кувырка вперед в группировке	1				
60	Техника двигательных действий общеразвивающих упражнений	1				
61	Двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение	1				
62	История и становление лыжного спорта	1				
63	Чемпионы Паралимпийских игр по лыжным гонкам	1				
64	История развития плавания	1				
65	Особенности организации соревнований для спортсменов с НОДА	1				
66	Имена выдающихся отечественных пловцов – паралимпийских чемпионов	1				
67	Техника безопасности и правила поведения на воде	1				
68	Итоговый урок	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

#### Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Основные причины возрождения Олимпийских игр	1				
2	Основные причины возрождения Олимпийских игр	1				

3	Пьер де Кубертен - создатель Олимпийской хартии	1				
4	Людвиг Гуттман- основатель Паралимпийских игр	1				
5	Происхождение термина «паралимпийский»	1				
6	Основные цели Паралимпийских игр	1				
7	Гуманистическая направленность Паралимпийских игр	1				
8	Девиз и символика современных Паралимпийских игр	1				
9	Ритуалы современных Паралимпийских игр	1				
10	Успехи современных спортсменов – участников Паралимпийских игр	1				
11	Успехи современных спортсменов – участников Паралимпийских игр	1				
12	Успехи современных спортсменов – участников Паралимпийских игр	1				
13	Закаливание солнцем и воздухом	1				
14	Закаливание водой	1				
15	Правила закаливания и техника безопасности при проведении закаливающих процедур	1				
16	Соблюдение медицинских рекомендаций с учетом особенностей заболевания	1				
17	Измерение показателей физического развития	1				
18	Анализ приобретенных достижений в результате регулярных занятий АФК	1				
19	Показатели частоты сердечных сокращений в момент занятий АФК и после выполнения упражнений	1				
20	Показатели частоты сердечных сокращений для выбора величины физической нагрузки	1				
21	Состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий АФК	1				
22	Основные показатели физической нагрузки с учетом индивидуальных медицинских рекомендаций	1				
23	Дозировка величины физической нагрузки в соответствии с медицинскими рекомендациями	1				
24	Основные правила развития физических качеств у людей с	1				

	НОДА					
25	Основные правила развития физических качеств у людей с НОДА	1				
26	Планирование занятий адаптивной оздоровительной физической культурой	1				
27	Значение удержания правильного положения тела	1				
28	Развитие гибкости для укрепления здоровья	1				
29	Упражнения для повышения эластичности мышц и связок	1				
30	Упражнения для развития подвижности суставов	1				
31	Упражнения для развития гибкости	1				
32	Упражнения для укрепления здоровья	1				
33	Значение развития координации движений	1				
34	Упражнения для развития координации движений	1				
35	Упражнения для развития координации движений	1				
36	Упражнения для развития равновесия в статическом режиме	1				
37	Упражнения для развития равновесия в статическом режиме	1				
38	Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1				
39	История становления и развития баскетбола как вида спорта	1				
40	Основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры в баскетбол	1				
41	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди	1				
42	Техника ведения баскетбольного мяча	1				
43	Отбивание мяча в положении сидя	1				
44	Техника броска мяча двумя руками от груди	1				
45	Бросок мяча двумя руками и/или одной рукой от груди из положения сидя	1				
46	Чемпионы Паралимпийских игр в баскетболе	1				
47	Комплексы упражнений	1				

	оздоровительной физической культуры					
48	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры	1				
49	Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма	1				
50	Повышение работоспособности организма в процессе трудовой деятельности	1				
51	Повышение работоспособности организма в процессе учебной деятельности	1				
52	Значение дыхательной гимнастики	1				
53	Дыхательные упражнения в положении сидя на стуле	1				
54	Дыхательные упражнения в положении сидя на стуле	1				
55	Значение выполнения упражнений для глаз	1				
56	Упражнения для глаз	1				
57	Упражнения для глаз	1				
58	Комплексы физических упражнений корригирующей направленности	1				
59	Комплексы физических упражнений корригирующей направленности	1				
60	Самостоятельные занятия адаптивной физкультурой в домашних условиях	1				
61	Комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях	1				
62	Комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях	1				
63	Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности	1				
64	Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности	1				
65	Комплексы физических упражнений тренирующей направленности	1				
66	Комплексы физических упражнений тренирующей направленности	1				

67	Организация и самостоятельное проведение досуга с использованием занятий адаптивной физической культурой	1				
68	Оценивание состояния организма посредством сравнения с ранее полученными результатами (динамика формирования двигательных навыков)	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**Календарно-тематическое планирование 7 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Развитие физической культуры и спорта в послереволюционной России	1				
2	Развитие физической культуры и спорта в послереволюционной России	1				
3	Развитие физической культуры и спорта в послереволюционной России	1				
4	Успехи отечественных спортсменов до распада СССР	1				
5	Успехи отечественных спортсменов до распада СССР	1				
6	Успехи отечественных спортсменов до распада СССР	1				
7	Двигательная активность как один из важнейших факторов реабилитации лиц с НОДА с XIX века до настоящего времени	1				
8	Особенности организации спорта для инвалидов в советское время	1				
9	Особенности организации спорта для инвалидов в советское время	1				
10	Особенности организации спорта для инвалидов в советское время	1				
11	Перспективы развития паралимпийского движения в Российской Федерации	1				
12	Перспективы развития паралимпийского движения в Российской Федерации	1				
13	Паралимпийское движение в Российской Федерации	1				
14	Понятие «двигательные действия»	1				

15	Патологические особенности двигательных умений	1				
16	Патологические особенности двигательных умений	1				
17	Качества личности, примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности	1				
18	Необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте	1				
19	Организация досуга с использованием занятий адаптивной физической культурой	1				
20	Организация досуга с использованием занятий адаптивной физической культурой	1				
21	Самостоятельное проведение досуга с использованием занятий адаптивной физической культурой	1				
22	Общее состояние организма в разные временные периоды	1				
23	Общее состояние организма в разные временные периоды	1				
24	Оценивание состояния организма посредством сравнения с ранее полученными результатами (динамика формирования двигательных навыков)	1				
25	Приседание на всей ступне	1				
26	Приседание стоя у опоры	1				
27	Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, стоя у опоры	1				
28	Движения головой в разных направлениях	1				
29	Правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам)	1				
30	Упражнения на сохранение устойчивости при движениях головой	1				
31	Упражнения на сохранение устойчивости при движениях головой	1				
32	История становления и развития волейбола как вида спорта	1				
33	Техника безопасности игры в волейбол	1				
34	Знания правил и особенностей организации игры в волейбол	1				
35	Техника броска, подачи мяча	1				

36	Волейболисты - чемпионы Паралимпийских игр	1				
37	Волейболисты - чемпионы Паралимпийских игр	1				
38	Влияние тренировочных занятий на организм	1				
39	Зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных адаптивных занятий	1				
40	Дозировка нагрузки в зависимости от особенностей заболевания и медицинских рекомендаций	1				
41	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры	1				
42	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры	1				
43	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры	1				
44	Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма	1				
45	Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма	1				
46	Повышение работоспособности организма в процессе трудовой деятельности	1				
47	Повышение работоспособности организма в процессе учебной деятельности	1				
48	Значение дыхательной гимнастики	1				
49	Дыхательные упражнения в положении сидя на стуле	1				
50	Дыхательные упражнения в положении сидя на стуле	1				
51	Значение выполнения упражнений для глаз	1				
52	Упражнения для глаз	1				
53	Упражнения для глаз	1				
54	Комплексы физических упражнений корригирующей направленности	1				
55	Комплексы физических упражнений корригирующей направленности	1				
56	Комплексы физических упражнений корригирующей	1				

	направленности					
57	Самостоятельные занятия адаптивной физкультурой в домашних условиях	1				
58	Комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях	1				
59	Комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях	1				
60	Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности	1				
61	Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности	1				
62	Комплексы физических упражнений тренирующей направленности	1				
63	Комплексы физических упражнений тренирующей направленности	1				
64	Упражнения для укрепления здоровых мышц	1				
65	Упражнения для укрепления здоровых мышц	1				
66	Организация и самостоятельное проведение досуга с использованием занятий адаптивной физической культурой	1				
67	Оценивание состояния организма посредством сравнения с ранее полученными результатами (динамика формирования двигательных навыков)	1				
68	Обобщающее повторение	1				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		

#### Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Роль и значение адаптивной физической культуры	1				
2	Роль и значение адаптивной физической культуры	1				
3	Цель, задачи и основное содержание занятий адаптивной физкультурой	1				

4	Цель, задачи и основное содержание занятий адаптивной физкультурой	1				
5	Основные формы занятий оздоровительной адаптивной физической культурой	1				
6	Основные формы занятий оздоровительной адаптивной физической культурой	1				
7	Целевое назначение ОАФК, место и время в режиме учебного дня и учебной недели	1				
8	Цель и назначение спортивной подготовки при занятиях адаптивным спортом	1				
9	Составление совместно с педагогом планов-конспектов адаптивных занятий в системе спортивной подготовки	1				
10	Влияние тренировочных занятий на организм	1				
11	Влияние тренировочных занятий на организм	1				
12	Понятие «индивидуальные двигательные особенности»	1				
13	Зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных адаптивных занятий	1				
14	Зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных адаптивных занятий	1				
15	Дозировка нагрузки в зависимости от особенностей заболевания и медицинских рекомендаций	1				
16	Дозировка нагрузки в зависимости от особенностей заболевания и медицинских рекомендаций	1				
17	Динамика ЧСС в тренировочном цикле	1				
18	Кружение на месте переступанием	1				
19	Ходьба по начерченному коридору	1				
20	Ходьба по доске, лежащей на полу	1				
21	Ходьба по доске с приподнятым краем	1				
22	Перешагивание через канат, лежащий на полу	1				
23	Перешагивание через бруски лежащие на полу на расстоянии 1 м	1				
24	Перешагивание через гимнастические палки, лежащие на	1				

	полу на расстоянии 1 м					
25	Упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника	1				
26	Упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника	1				
27	История становления и развития футбола как вида спорта	1				
28	Знания правил и особенностей организации игры в футбол	1				
29	Правила безопасности игры в футбол	1				
30	Паралимпийский футбол. Его особенности	1				
31	Известные футболисты - паралимпийцы	1				
32	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры	1				
33	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры	1				
34	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры	1				
35	Влияние тренировочных занятий на организм	1				
36	Зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных адаптивных занятий	1				
37	Дозировка нагрузки в зависимости от особенностей заболевания и медицинских рекомендаций	1				
38	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры	1				
39	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры	1				
40	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры	1				
41	Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма	1				
42	Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма	1				
43	Повышение работоспособности	1				

	организма в процессе трудовой деятельности					
44	Повышение работоспособности организма в процессе учебной деятельности	1				
45	Значение дыхательной гимнастики	1				
46	Дыхательные упражнения в положении сидя на стуле	1				
47	Дыхательные упражнения в положении сидя на стуле	1				
48	Значение выполнения упражнений для глаз	1				
49	Упражнения для глаз	1				
50	Упражнения для глаз	1				
51	Комплексы физических упражнений корригирующей направленности	1				
52	Комплексы физических упражнений корригирующей направленности	1				
53	Комплексы физических упражнений корригирующей направленности	1				
54	Самостоятельные занятия адаптивной физкультурой в домашних условиях	1				
55	Комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях	1				
56	Комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях	1				
57	Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности	1				
58	Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности	1				
59	Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности	1				
60	Комплексы физических упражнений тренирующей направленности	1				
61	Комплексы физических упражнений тренирующей направленности	1				
62	Комплексы физических упражнений тренирующей направленности	1				

63	Упражнения для укрепления здоровых мышц	1				
64	Упражнения для укрепления здоровых мышц	1				
65	Упражнения для укрепления здоровых мышц	1				
66	Организация и самостоятельное проведение досуга с использованием занятий адаптивной физической культурой	1				
67	Оценивание состояния организма посредством сравнения с ранее полученными результатами (динамика формирования двигательных навыков)	1				
68	Обобщающее повторение	1				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		

### Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Развитие адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта в России	1				
2	Развитие адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта в за рубежом	1				
3	Направления соревнований по адаптивным видам спорта, особенности классификации спортсменов с НОДА	1				
4	Виды туристских походов, возможность участия в них людей с НОДА	1				
5	Виды туристских походов, возможность участия в них людей с НОДА	1				
6	Выбор и составление маршрутов походов с учетом специфики заболевания	1				
7	Техника безопасности, снаряжение, одежда и обувь	1				
8	Организация походного бивака, разведение костра, приготовление пищи, уборка места стоянки при «сворачивании» бивака	1				
9	Основные компоненты здоровья, понятие «здоровье», особенности	1				

	здоровья людей с НОДА					
10	Примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий АФК	1				
11	Понятие «здоровый образ жизни»	1				
12	Понятие «рациональное питание», режим питания	1				
13	Виды физической подготовки	1				
14	Роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры	1				
15	Положительное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем организма	1				
16	Техника выполнения основных приемов массажа	1				
17	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом специфики заболевания и медицинских рекомендаций	1				
18	Дозировка упражнений с учетом индивидуальной физической подготовленности, медицинских рекомендаций	1				
19	Самостоятельные занятия адаптивной физической культурой	1				
20	Понятие «функциональные резервы организма»	1				
21	Измерение (в том числе с помощью ассистента) резервных возможностей организма с помощью различных функциональных проб	1				
22	Оценка и характеристика индивидуальных результатов	1				
23	Составление комплексов упражнений	1				
24	Дозировка упражнений исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической работоспособности	1				
25	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры	1				
26	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры	1				
27	Комплексы упражнений	1				

	оздоровительной физической культуры					
28	Организаторские и судейские навыки при организации спортивных соревнований и спортивных игр	1				
29	Упражнения для повышения подвижности позвоночного столба	1				
30	Упражнения для повышения амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей	1				
31	Поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими в положении сидя	1				
32	Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах	1				
33	История становления и развития бочча как паралимпийского вида спорта	1				
34	Знание правил игры бочча	1				
35	Основная терминология игры бочча	1				
36	Основные игровые действия, разрешенные правилами игры	1				
37	Правила безопасности в игре бочча	1				
38	Правила и обязанности игроков	1				
39	Роль капитана команды, его права и обязанности	1				
40	Значение спортивных соревнований по бочча	1				
41	Особенности организации и проведения соревнований по бочча, виды соревнований	1				
42	Оборудование для игры бочча	1				
43	Требования к одежде и правила поведения в игре бочча	1				
44	История становления и развития настольного тенниса как паралимпийского вида спорта	1				
45	Используемый в игре инвентарь, его историческая модификация	1				
46	Правила безопасности во время игры в теннис	1				
47	Основные технические приемы игры в настольный теннис	1				
48	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры	1				
49	Комплексы упражнений по профилактике утомления и	1				

	перенапряжения организма					
50	Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма	1				
51	Повышение работоспособности организма в процессе трудовой деятельности	1				
52	Повышение работоспособности организма в процессе учебной деятельности	1				
53	Значение дыхательной гимнастики	1				
54	Дыхательные упражнения в положении сидя на стуле	1				
55	Дыхательные упражнения в положении сидя на стуле	1				
56	Значение выполнения упражнений для глаз	1				
57	Упражнения для глаз	1				
58	Упражнения для глаз	1				
59	Комплексы физических упражнений корригирующей направленности	1				
60	Комплексы физических упражнений корригирующей направленности	1				
61	Самостоятельные занятия адаптивной физкультурой в домашних условиях	1				
62	Комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях	1				
63	Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности	1				
64	Комплексы физических упражнений тренирующей направленности	1				
65	Упражнения для укрепления здоровых мышц	1				
66	Организация и самостоятельное проведение досуга с использованием занятий адаптивной физической культурой	1				
67	Оценивание состояния организма посредством сравнения с ранее полученными результатами (динамика формирования двигательных навыков)	1				
68	Обобщающее повторение	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	0	0		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Давыдова С.А., Галеев А.Р., Синявский Н.И., Фурсов А.В. Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно массовой работы в школе: учебно-методическое пособие/С.А. Давыдова, А.Р. Галеев, Н.И. Синявский, А.В. Фурсов. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

fk12.ru»Медиатека»books

ru/Intellekt/2316/2172\_Kompleks\_GTO...2pdf Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject=38>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

<http://www.openclass.ru/>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://methodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

<http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть ... Если хочешь быть здоров. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010.

[www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)

Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

Спортивные ресурсы в сети Интернет [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».

<http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры. <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare.

Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах)