

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
АДМИНИСТРАЦИЯ ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ- ПЕТЕРБУРГА
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ

**Государственное бюджетное образовательное учреждение школа № 584 «Озерки»
Выборгского района Санкт-Петербурга**

РАССМОТРЕНО Педагогическим советом Протокол № <u>1</u> от «25» августа 2026 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ школа № 584 "Озерки" _____ Супонина Л.Г. Приказ № 75 от «25» августа 2026 г.
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Адаптивная физическая
культура» для обучающихся с
нарушениями опорно-
двигательного аппарата (вариант
6.2)

4«Б» класса

Санкт-Петербург

2026 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету **«Адаптивная физическая культура»** для обучающихся **« 4 Б » класса** на уровне начального общего образования составлена на основе ФГОС НОО ОВЗ с НОДА, ФАОП для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся НОО сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на восстановление, укрепление здоровья и наиболее полную реализацию физических возможностей лиц с нарушениями здоровья, в том числе с НОДА. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с НОДА, осознания своих физических возможностей, развития основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма и спортивного самоопределения.

Методика проведения занятий по АФК имеет ряд существенных отличий, которые обусловлены спецификой заболевания обучающихся с НОДА. Концептуальные подходы к построению и содержанию занятий адаптивной физической культурой, специально-методические принципы работы, коррекционная направленность педагогического процесса обусловлены медико-биологическими и психологическими особенностями лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, типичными и специфическими нарушениями двигательной сферы.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цель реализации программы – содействие нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) обучающихся с НОДА, формирование осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, осуществлении здорового образа жизни. Цель программы конкретизируется решением следующих задач:

- обеспечение регулярной физической активности, адекватной состоянию здоровья и соответствующей уровню функциональных возможностей обучающихся;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- Обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА:

- коррекция с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА техники основных движений: ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: 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 с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА 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 с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА;
- коррекция и развитие физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция сенсорных систем с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожнокинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.
- формирование общих представлений об адаптивной физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности (на уровне начального общего образования);
- формирование интереса к самостоятельным занятиям адаптивной физической культурой, подобранными учителем и медицинскими специалистами физическими упражнениями, доступным с точки зрения двигательных ограничений подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов для изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Методологической основой структуры и содержания программы по адаптивной физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности учающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура». В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся с НОДА к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура».

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта. История развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроках АФК по различным разделам учебной программы.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения: передвижение противходом, повороты на месте направо, налево, кругом, передвижение со сменой направления движения и по заданным ориентирам.

Упражнения в равновесии: ходьба по ограниченной поверхности, ходьба приставным шагом правым и левым боком, ходьба с удержанием различных предметов.

Упражнения в лазании и ползании: упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом, ползание по гимнастическому мату и ковру различными способами.

Упражнения в седах и упорах: упор сидя согнув ноги, сед ноги врозь руки в стороны, упор стоя на коленях, сед на пятках руки на пояс.

Акробатические упражнения: группировка лёжа на боку, перекаты в группировке вправо – влево, вперёд-назад, «полумост», «ласточка» на животе.

Лыжная подготовка (теория)

Передвижение двухшажным попеременным ходом с палками и без. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. Подъёмы в гору различными способами.

Лёгкая атлетика

Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Бег и ходьба коррекционной направленности: челночный бег, бег и ходьба с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные игры с элементами спортивных игр

Паралимпийская игра бочча.

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.

Баскетбол: ловля и передача малого баскетбольного мяча.

Фитбол: отбивание мяча ногой, остановка мяча ногой, бросок мяча из-за головы.

Прикладно –ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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 вариантов АООП 6.1 и 6.2) и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты включают 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.

Метапредметные результаты

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.

Предметные результаты

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.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся с НОДА умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий в форме уроков адаптивной физической культуры.

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.

К концу обучения в **4 классе** обучающийся возможно достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

- будет знать о закаливании организма при помощи воздушных процедур, упражнениях дыхательной, зрительной и утренней гигиенической гимнастики
- в беге и ходьбе коррекционной направленности, метании теннисного мяча, преодолении дистанции 30м с максимальной скоростью;
- будет выполнять упражнения в равновесии, лазании, ползании, седах и упорах, акробатические;
- будет иметь представление о передвижении двухшажным попеременным ходом лыжника с палками и без, упражнениях в поворотах на лыжах переступанием на месте и в движении, торможении плугом, различных способах подъема на лыжах в гору;
- будет знать о правилах и играть в подвижные игры с элементами спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела	Количество часов		Электронные цифровые и образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные/ проверочные работы	
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ				
Раздел1. Знания о физической культуре		2	-	
1.1	История появления современного спорта.	1		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-klass-494271.html
1.2	История развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.	1		https://studfile.net/preview/4496490/page:31/
Раздел2. Способы самостоятельной деятельности		2	-	
2.1	Виды физических упражнений: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	1		https://studbooks.net/753388/turizm/naibolee_rasprostranennye_klassifikatsii_fizicheskikh_uprazhneniy?ysclid=lm8z96www2902677189
2.2	Различные способы измерения пульса на занятиях физической культурой.	1		https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii-na-uroke-fizkulturi-1291885.html?ysclid=lmbskwkoqm868741997
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел1. Оздоровительная физическая культура		2	-	
1.1	Закаливание организма при помощи воздушных процедур.	1		http://cgie.62.rospotrebnadzor.ru/content/1216/154834/?ysclid=lmbsosb5fg124856433
1.2	Комплексы упражнений Дыхательной , зрительной и утренней гигиенической гимнастики	1		https://cyberleninka.ru/article/n/kompleks-dyhatelnyh-uprazhneniy-kak-sredstvo-vosstanovleniya-organizma-studentov-posle-fizicheskikh-nagruzok
Раздел2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		82		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	30	1	https://nsportal.ru/nachalnayashkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vid-sporta
2.2	Лыжная подготовка	6	1	https://paralymp.ru/sport/sports/sport-lits-s-porazheniem-oporno-dvigatel'nogo-

				apparata/paralimpiyskie-distipliny1/lyzhnye-gonki/
2.3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	20	1	https://olympics.com/ru/sport/s/
2.4	Лёгкая атлетика	22	1	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/
Раздел3. Прикладно -ориентированная физическая культура		14		
3.1	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	В процессе уроков	1	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
3.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	14	-	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-doshkolnikov-cto-takoe-gto-4124269.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые и образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные/ проверочные работы	
1	История появления современного спорта.	1		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-klass-494271.html
2	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1		https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/
3	Челночный бег3х10м.Старти финиш. Подвижные игры.	1		https://marathonec.ru/chelnochny-beg/
4	Техника выполнения поворотов в челночном беге.	1		https://marathonec.ru/chelnochny-beg/
5	Челночный бег3х10м.Эстафета.	1	Практическая работа	
6	Техника высокого старта. Бег на 10м. Подвижные игры.	1		https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/
7	Высокий старта. Бег 30 м	1		
8	Техника высокого старта. Эстафета 4/10 м	1		
9	Техника финиширования в беге на 30м. Подвижные игры.	1	Практическая работа	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/
10	Техника финиширования в беге на 30м. Эстафеты.	1		
11	Метание теннисного мяча на дальность.	1		
12	Метание теннисного мяча на точность.	1		https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/

				sporta/legkaya-atletika/
13	Заключительный урок по теме лёгкая атлетика.	1	Практическая работа	
14	История развития адаптивной физической культуры и Адаптивного спорта.	1		https://studfile.net/preview/4496490/page:31/
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подъём туловища из Положения лёжа на спине.	1	Тест	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-doshkolnikov-cto-takoe-gto-4124269.html
16	Подъём ног в положении лёжа на спине.	1	Тест	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-doshkolnikov-cto-takoe-gto-4124269.html
17	Сгибание разгибание рук в Упоре стоя на коленях.	1	Тест	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-doshkolnikov-cto-takoe-gto-4124269.html
18	Приседания с опорой на гимнастическую стенку.	1	Тест	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-doshkolnikov-cto-takoe-gto-4124269.html
19	Подъём туловища лёжа на животе.	1	Тест	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-doshkolnikov-cto-takoe-gto-4124269.html
20	Техника безопасности на уроках гимнастики. Игра бочча.	1		https://nsportal.ru/nachalnayashkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vid-sporta
21	Равновесие. Ходьба приставным шагом .правым, левым боком.	1		
22	Ходьба по ограниченной поверхности	1		
23	Ходьба с преодолением препятствий.	1		
24	Ходьба с удержанием предметов	1		
25	Учебная комбинация: упражнения в равновесии.	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/nachalnayashkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vid-sporta
26	Седы и упоры. Упор сидя согнув ноги.	1		
27	Сед ноги врозь руки в стороны.	1		
28	Упор стоя на коленях.	1		
29	Сед на пятках руки на пояс.	1		
30	Учебная комбинация :упражнений в седах и упорах.	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/nachalnayashkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vid-sporta

				sporta
31	Группировка лёжа на спине. Перекаты вперёд-назад	1		
32	Группировка лёжа на боку. Перекаты в группировке вправо-влево.	1		
33	Упражнение «Полумост».	1		
34	Упражнение упор лежа прогнувшись.	1		
35	Учебная комбинация по акробатике.	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/nachalna-yashkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vid-sporta
36	Виды физических упражнений	1		https://studbooks.net/753388/turizm/naibolee-rasprostranennye-klassifikatsii-fizicheskih-uprazhneniy?ysclid=lm8z96www2902677189
37	Ползание в упоре стоя на коленях	1		
38	Перелезание через препятствие.	1		
39	Ползание по ограниченной поверхности.	1		
40	Ползание под препятствием.	1		
41	Ползание по пластунски .	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/nachalna-yashkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vid-sporta
42	Лазание по гимнастической стенке.	1		
43	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз.	1		
44	Лазание по гимнастической стенке приставным шагом правым боком.	1		
45	Лазание по гимнастической Стенке приставным шагом левым боком.	1	Практическая работа	
46	Лазание и ползание одноимённым и разноимённым способами.	1		https://nsportal.ru/nachalna-yashkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vid-sporta
47	Гимнастическая полоса препятствий	1		
48	Лазание и ползание по гимнастической скамейке	1		
49	Заключительный урок по теме гимнастика.	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/nachalna-yashkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vid-sporta

				sporta
50	Различные способы измерения пульсана уроках физкультуры	1		https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii-na-uroke-fizkulturi-1291885.html?ysclid=lmbskwkoqm868741997
51	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1		
52	Теория. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
53	Теория. Повороты на лыжах	1	Практическая работа	
54	Теория. Торможение на лыжах способом «плуг»	1		
55	Теория. Подъём в гору на лыжах.	1		https://paralymp.ru/sport/sports/sport-lits-s-porazheniem-oporno-dvigatel'nogo-apparata/paralimpiyskie-distipliny1/lyzhnye-gonki/
56	Заключительный урок по теме лыжная подготовка.	1	Практическая работа	
57	Закаливание организма при помощи воздушных процедур.	1		
58	Общая физическая подготовка: комплекс упражнений.	1	Практическая работа	
59	Техника безопасности на уроке Подвижных игр	1		
60	Бочча. Вбрасывание Джекбола на короткую дистанцию	1		
61	Подкатывание мяча к Джек болу на короткой дистанции.	1		http://cgie.62.rospotrebnadzor.ru/content/1216/154834/?ysclid=lmbsosb5fg124856433
62	Вбрасывание Джекбола на короткую дистанцию	1	Практическая работа	https://olympics.com/ru/sports/
63	Игровые задания на короткой дистанции.	1		https://bocciarus.ru/
64	Игра по Упрощённым правилам на короткой дистанции.	1		https://bocciarus.ru/
65	Вбрасывание Джек бола на средней дистанции.	1		https://bocciarus.ru/
66	Общая физическая подготовка: комплекс упражнений.	1	Практическая работа	https://bocciarus.ru/
67	Подвижная игра с элементами спортивной	1		https://multi-mama.ru/podvizhnaya-igra-ohotniki-i-utki/

68	Броски и ловля малого баскетбольного мяча	1		
69	Ведение мяча на месте	1		
70	Броски малого баскетбольного мяча на точность попадания.	1		
71	Подвижная игра с приёмами баскетбола.	1	Практическая работа	https://multi-mama.ru/podvizhnaya-igra-ohotniki-i-utki/
72	Подвижная игра с элементами спортивной.	1		
73	Броски и ловля надувного мяча двумя руками.	1		
74	Броски и ловля мяча в круге.	1		
75	Отбивание мяча Игра	1		
76	Подвижная игра с приёмами волейбола.	1	Практическая работа	
77	Подвижная игра с элементами спортивной	1		https://multi-mama.ru/podvizhnaya-igra-ohotniki-i-utki/
78	Удар по футбольному мячу	1		
79	Остановка мяча ногой.	1		
80	Ведение мяча Игра	1		
81	Заключительный урок по теме подвижные игры.	1	Практическая работа	https://multi-mama.ru/podvizhnaya-igra-ohotniki-i-utki/
82	Комплексы упражнений дыхательной и зрительной гимнастики.	1		
83	Комплекс упражнений с набивным мячом.	1		
84	Бросок набивного мяча от груди.	1		
85	Бросок набивного мяча из-за головы.	1		https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/
86	Бросок набивного мяча на точность..	1		
87	Катание набивного мяча.	1		
88	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1		
89	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	Практическая работа	

90	Метание мяча через натянутый шнур.	1		
91	Метание мяча по движущейся мишени.	1		https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/
92	Заключительный урок по теме лёгкая атлетика.	1	Практическая работа	
93	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени ВФСК ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1	Тест	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-doshkolnikov-cto-takoe-gto-4124269.html
94	Подъём ног в положении Лёжа на спине	1	Тест	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-doshkolnikov-cto-takoe-gto-4124269.html
95	Приседания с опорой	1	Тест	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-doshkolnikov-cto-takoe-gto-4124269.html
96	Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях.	1	Тест	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-doshkolnikov-cto-takoe-gto-4124269.html
97	Поднимание туловища из положения лёжа на животе.	1	Тест	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-doshkolnikov-cto-takoe-gto-4124269.html
98	Наклон вперёд в положении сидя.	1		https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-doshkolnikov-cto-takoe-gto-4124269.html
99	Челночный бег 3х10м. Подвижная игра	1		
100	Высокий старт .Бег на 30м. Подвижная игра	1	Практическая работа	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-doshkolnikov-cto-takoe-gto-4124269.html
101	.Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1		
102	Подвижные игры. Подведение итогов учебного года	1		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для обучающихся

1 Учебник: Лях В.И. Физическая культура 1-4 кл., Просвещение, 2021, Электронные цифровые и образовательные ресурсы: <https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-doshkolnikov-chto-takoe-gto-4124269.html>

Для учителя

1. Программа «Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.2) ГБОУ школы № 584 «Озерки».

2. КИМы в соответствии с авторской программой по физической культуре для обучающихся с заболеваниями опорно-двигательного аппарата 1-12 классы, утверждённой на заседании кафедры ТиМ АФК СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта от 27.11.2007г. Авторы: Бакуленко И.Н., Гончарова Е.А.

4. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие / П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва, Е.П.Киселёва. – М: Планета, 2013г.

5. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и др. маломобильными группами населения: Учебное пособие / Под общей редакцией проф. С.П. Евсеева. – СПб.: Галлеяпринт, 2011г.

6. Л.Г. Татарникова «Научно-методическое пособие «Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии. – СПб.: СПбАППО, 2009г»

7. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М: Гуманит, изд. центр ВЛАДОС, 2002г.

8. Н.Л. Литош «Адаптивная физическая культура. Психолого – педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс, 2002г.