

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

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с
нарушениями опорно-двигательного аппарата среднего общего
образования
11«А» класса

Санкт-Петербург
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 11 «А» класса на уровне основного общего образования составлена на основе ФГОС СОО, ФОП СОО обучающихся, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программы 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 нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА). Основными формами занятий АФК являются уроки. 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 АФК, 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.

Специфика и тяжесть двигательных нарушений в сочетании с особенностями психического развития и речи обучающихся с НОДА определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК. Их удовлетворение обеспечивается следующими специальными образовательными условиями:

- обязательное включение в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей и реабилитационной (абилитационной) работы с использованием методов физической культуры;
- строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- индивидуализация образовательного процесса в целом и содержания рабочей программы по АФК;
- обеспечение вспомогательными средствами для обучения и облегчения самообслуживания (специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь, приспособления для застегивания пуговиц и др.);
- создание без барьерной архитектурно-планировочной среды для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
- предоставление дифференцированной помощи, в том числе привлечение ассистента (для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями) во время занятий АФК;

- создание условий для вербальной и невербальной коммуникации для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи.

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Целью изучения учебного предмета является 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.

Задачи реализации программы:

- 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 обучающихся с НОДА;
- развитие потребности в самостоятельных занятиях адаптивной физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие физических способностей, создание условий для занятий адаптивным спортом и самореализации в этой сфере.

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 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 и развитие 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, кожно-кинестетических 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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура», «адаптивная физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Соревнования лиц с НОДА. Инструктаж по технике безопасности на уроках адаптивной физической культуры в спортзале и на школьном стадионе.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Классификация физических упражнений. Упражнения для физкультурминутки и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды и обуви для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.

Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по одному, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: передвижения ходьбой и бегом с коррекционной направленностью, обще развивающие упражнения с гимнастическими предметами (мяч, гимнастическая палка, флажки, кубик и др.) и без предмета, упражнения в равновесии, лазании и ползании.

Корригирующие упражнения: Правильное положение тела. Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Упражнения для нормализации движений и увеличения амплитуды в суставах верхних и нижних конечностей. Упражнения для Формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.

Лыжная подготовка (теория)

История и становление лыжного спорта. Экипировка лыжника. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Способы передвижения на лыжах. Подъем на лыжах. Спуск на лыжах. Торможение на лыжах. Повороты стоя на лыжах.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Челночный бег и бег на 10,30 м. Упражнения с набивным мячом.

Подвижные игры с элементами спортивных игр

Паралимпийская игра бочча. Элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, настольный теннис. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча Двумя руками от груди. Ведение мяча. Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.

Прикладно- ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для обучающихся с НОДА на уровне среднего общего образования направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

Результаты освоения программы каждым обучающимся с НОДА оцениваются индивидуально с учетом его физических особенностей и имеющихся двигательных ограничений. Представленные ниже требования к предметным результатам освоения программы являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России на примере истории национальных видов спорта и народных игр, гордости за спортивные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- готовность и способность к самостоятельной спортивной деятельности;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Адаптивная физическая культура»;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, спортивной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом как условию успешной жизнедеятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью—как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- готовность адекватно оценивать свое поведение и поступки во время проведения занятий адаптивной физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по адаптивному спорту;
- готовность адекватно оценивать собственные возможности и ограничения здоровья;
- готовность проявлять самостоятельность в быту, использовать навыки самостоятельного и безопасного передвижения в незнакомом пространстве с применением специального оборудования.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения программы характеризуют сформированность у обучающихся с НОДА межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способность использовать их в познавательной и социальной практике. Обладание этими универсальными действиями и способностями проявляется в готовности осуществлять самостоятельное планирование учебной деятельности по адаптивной физической культуре, организовывать сотрудничество с педагогами и сверстниками, выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, участвовать в учебно- исследовательской, проектной и социальной деятельности. В число основных метапредметных результатов входят:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности, самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность, использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов, выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе занятий АФК и адаптивным спортом, учитывать позиции других участников спортивной деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и практической деятельности в области АФК и спорта, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных

источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты проявляются в опыте использования ценностей адаптивной физической культуры в удовлетворении индивидуальных интересов обучающихся с НОДА в физической активности, физическом совершенствовании, укреплении здоровья и оптимизации жизнедеятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах ведения здорового образа жизни, умениях проводить занятия адаптивной физической культурой, организовывать отдых и досуг, активно включаясь в игровую и соревновательную деятельность.

Достижению предметных результатов активно содействует включение обучающихся с НОДА в проектную деятельность, навыки которой формировались на уровне основного общего образования. На уровне среднего общего образования целесообразно расширить тематику научно-исследовательской (поисковой) проектной деятельности, в рамках которой должны учитываться не только индивидуальные цели и проблемы обучающихся с НОДА, но и коллективные (сохраняется общность цели, интерес в получении коллективного результата). Так, в качестве содержания коллективной проектной деятельности старшеклассников с НОДА может выступать эффективная подготовка команды класса, школы к спортивным соревнованиям, где коллективный результат будет определяться подготовкой и участием каждого.

Предметные результаты освоения базового курса адаптивной физической культуры отражают:

- умение осознанно использовать разнообразные формы и виды адаптивной физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом двигательных возможностей;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями из различных оздоровительных систем адаптивной физической культуры, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов адаптивного спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности с учетом собственных двигательных особенностей.
-

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела	Количество часов		Электронные цифровые и образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные/ проверочные работы	
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ				
Раздел 1. Знания о физической культуре		4		
1.1	Здоровье и здоровый образ жизни.	1		https://школа107.рф/documents/akcii/ЗОЖ/Рекомендации%20родителям.pdf
1.2	Понятие о физической культуре личности. Адаптивная физическая культура.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura
1.3	Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.	1		https://studfile.net/preview/7685341/page:27/
1.4	Современное олимпийское и паралимпийское движение.	1		https://infourok.ru/statya-na-temu-paralimpiyskoe-i-specialnoe-olimpiyskoe-dvizhenie-3347665.html
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		2		
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий адаптивной физической культурой.	1		https://multiurok.ru/files/mietodichieskoie-posobiie-samostoiatielnyie-zania.html
2.2	Оценка эффективности занятий адаптивной физической культурой.	1		https://www.youtube.com/watch?v=ucm_CLQjZHo
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		4		
1.1	Адаптивная физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1		https://multiurok.ru/files/fizicheskaja-kultura-i-sport-v-profilaktike-zabo-2.html

1.2	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	1		https://infourok.ru/refe-rat-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-sposoby-kontrolya-i-regulirovaniya-fizicheskikh-nagruzok-vo-vremya-zanyatij-fizicheskimi-u-5404875.html
1.3	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/08/tehnika-bezopasnosti-po-fizicheskoy-kulture
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		78		
2.1	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики.	24		https://rep.bstu.by/bitstream/handle/data/27190/263-2012%2B.pdf?sequence=1&isAllowed=y&ysclid=lmagqfsmx8417579761
2.2	Лыжная подготовка.	6		https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2020/10/14/lyzhnaya-podgotovka
2.3	Спортивные игры.	24		https://multiurok.ru/files/primernye-podvizhnye-igry-dlia-uchashchikhsia-x-xi.html
2.4	Лёгкая атлетика.	22		https://multiurok.ru/files/metodika-obucheniia-po-legkoi-atletike.html?ysclid=lmahqtr1a2287342953
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		16		
3.1	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	В процессе уроков		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/04/fizicheskie-dvigatelnye-kachestva-sredstva-i-metody-i
3.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	16		https://nsportal.ru/npo-spo-obrazovanie-i-pedagogika/library/2019/03/14/6-kompleksov-uprazhneniy-po-obshchey-fizicheskoy
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые и образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные/ проверочные работы	
1	Понятие о физической культуре личности. Адаптивная физическая культура.	1		https://infourok.ru/ponyatie-e-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-predmet-cel-za-dachi-i-mesto-v-reabilitacii-i-socialnoj-integracii-lic-s-otkloneniymi-4416815.html
2	Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики.	1		
3	Бросок набивного мяча правой, левой рукой	1		
4	Бросок набивного мяча из-за головы	1		
5	Бросок мяча от груди	1		
6	Метание теннисного мяча.	1	Практическая работа	
7	Метание мяча с места правой и левой рукой на точность попадания.	1		
8	Метание мяча по движущейся мишени.	1		
9	Метание мяча в вертикальную цель	1		
10	Метание мяча в горизонтальную цель.	1		
11	Заключительный урок по метанию мяча.	1	Практическая работа	
12	Основные формы и виды физических упражнений.	1		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-osnovnie-formi-i-vidi-fizicheskikh-uprazhneniy-2767491.html
13	Правила выполнения спортивных нормативов ВФСК ГТО. Подъём туловища из положения лёжа на спине.	1	Тест	https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов к труду и обороне
14	Подъём ног в положении лёжа на спине.	1	Тест	
15	Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях.	1	Тест	https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов к труду и обороне
16	Приседания с опорой	1	Тест	
17	Подъём туловища лёжа на животе.	1	Тест	https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов к труду и обороне

18	Техника безопасности на уроках гимнастики. Игра.	1		
19	Равновесие. Ходьба "змейкой".	1		
20	Ходьба по ограниченной поверхности.	1		
21	Ходьба с преодолением препятствий.	1	Практическая работа	
22	Правильная осанка. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.	1		https://infourok.ru/metodicheskiy-material-korrigiruyushaya-gimnastika-na-urokakh-fizicheskoy-kulturny-6481442.html
23	Значение мышечного корсета для правильной осанки человека.	1		
24	Здоровье и здоровый образ жизни.	1		
25	Дыхательная гимнастика. Комплекс упражнений.	1		https://jasulib.org/kg/wp-content/uploads/2022/08/38.-Папина-И.В.-Дыхательная-гимнастика-учебное-пособие.pdf
26	Седы и упоры. Упражнение планка	1	Практическая работа	https://infourok.ru/user/yuzva-ekaterina-vyacheslavovna/page/video-fizminutok-gimnastiki-dlya-glaz-i-dlya-nod
27	Упор лёжа прогнувшись	1		
28	Упор сидя.	1		
29	Упор лежа на боку	1		
30	Ползание по пластунски	1		
31	Ползание и лазание по гимнастической скамейке	1	Практическая работа	http://mdou47.beluo31.ru/wp-content/uploads/2018/11/Корригирующая-гимнастика-как-средство-профилактики-нарушений-опорно-двигательного-аппарата.pdf
32	Ползание в упоре стоя на коленях	1		
33	Перелезание через препятствие.	1		
34	Ползание по ограниченной поверхности.	1		

35	Заключительный урок по теме седы и упоры. Учебная комбинация.	1	Практическая работа	
36	Современное олимпийское и паралимпийское движение. Игра бочча.	1		https://infourok.ru/doklad-na-temu-paralimpiyskiy-sport-v-rossii-1713051.html
37	Лазание по гимнастической стенке правым , левым боком	1		
38	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз.	1		
39	Вис на низкой перекладине	1	Практическая работа	
40	Вис на высокой перекладине	1		
41	Гимнастическая полоса препятствий (вариант1).	1		
42	Гимнастическая Полоса препятствий (вариант 2).	1		
43	Заключительный урок по теме гимнастика.	1	Практическая работа.	
44	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1		
45	Теория. Переход с хода на ход.	1		https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2020/10/14/lyzhnaya-podgotovka
46	Теория. Коньковый ход лыжника.	1		
47	Теория. Подъём и спуск с горы	1		
48	Теория. Торможение и поворот «упором».	1		
49	Заключительный урок по теме лыжная подготовка.	1	Практическая работа.	
50	Организация и проведение самостоятельных	1		
	Занятия адаптивной физической культурой.			
51	Техника безопасности на уроке спортивных игр.	1		
52	Бочча. Вбрасывание Джек бола на длинную дистанцию.	1		https://paralymp.ru/sport/sports/paralimpiyskie-distitsipliny/bochcha/?vsclid=Imaier53110989326
53	Подкатывание мяча к Джек болу на Длинной дистанции.	1		
54	Игровые Задания на длинной дистанции.	1		

55	Тактические действия на длинной дистанции.	1		
56	Игра по упрощенным правилам.	1	Практическая работа	
57	Оценка эффективности занятий адаптивной физической культурой.	1		
58	Баскетбол. Передача мяча на месте и в движении	1		https://multiurok.ru/files/ofitsial-nyie-pravila-baskietbola-na-koliaskakh.html
59	Ведение мяча на месте и в движении	1		
60	Защитные и тактические действия.	1		
61	Ведение мяча и бросок в кольцо	1		
62	Игра по упрощенным правилам в адаптированный баскетбол.	1	Практическая работа	
63	Волейбол. Поддача мяча	1		https://multiurok.ru/files/voliebol-sidia-kak-paralimpiiskii-vid-sporta.html
64	Передача мяча сверху двумя руками.	1		
65	Прием мяча снизу.	1		
66	Игровые задания с мячом	1		
67	Игра по упрощенным правилам в адаптированный волейбол	1	Практическая работа	
68	Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	1		
69	Настольный теннис. Поддача мяча.	1		https://pingpong73.ru/info/table_tenniss_rules/
70	Удар закрытой ракеткой	1		
71	Удар открытой ракеткой	1		
72	Игра по упрощенным правилам в адаптированный настольный теннис	1	Практическая работа	
73	Футбол .Удар по мячу	1		https://infourok.ru/videourok-istoriya-i-pravila-igri-v-futbol-3891671.html
74	Остановка мяча.	1		
75	Ведение мяча	1		
76	Ведение мяча удар по воротам	1	Практическая работа	

77	Профилактике заболеваний и укрепление здоровья.	1		https://infourok.ru/statya-profilaktika-zabolevanij-i-ukreplenie-zdorovya-cherez-zanyatiya-fizicheskoi-kulturoj-i-sportom-6064229.html
78	Легкая атлетика Высокий старт Бег/ 30м.	1		https://infourok.ru/tehnika-bega-na-korotkie-distancii-5054428.html
79	Высокий старт преодоление дистанции 60м.	1		
80	Скандинавская ходьба	1		
81	Преодоление дистанции 1000 м	1		
82	Круговая эстафета.	1		http://www.gomelscouts.com/krugovaya-estafeta.html
83	Правила выполнения спортивных нормативов ВФСК ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1	Тест	
84	Подъём ног в положении упора лёжа на спине сзади.	1	Тест	https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов_к_труду_и_обороне
85	Приседания с опорой на гимнастическую стенку.	1	Тест	
86	Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях.	1	Тест	https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов_к_труду_и_обороне
87	Поднимание туловища из Положения лёжа на животе.	1	Тест	
88	Метание теннисного мяча из положения сидя	1	Тест	
89	Удар ногой по Футбольному мячу на дальность.	1	Тест	https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов_к_труду_и_обороне
90	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизм на занятиях физическими упражнениями.	1		
91	Наклон вперёд из Положении сидя.	1	Тест	
92	Челночный бег 3/10	1		
93	Удержание набивного мяча на вытянутых вперёд руках на время.	1	Тест	
94	Скандинавская ходьба	1		
95	Способы регулирования и контроля физических нагрузок вовремя занятий физическими упражнениями.	1		
96	Метание мяча на дальность с места.	1		

97	Метание мяча в коридор 10м.	1	Тест	
98	Челночный бег 3х10м.	1		
99	Высокий старт. Бег 60 м	1		
100	Толкание ядра с места.	1		https://infourok.ru/tolkanie-yadra-lineynaya-tehnika-vsya-posledovatelnost-3891571.html
101	Эстафетный бег	1	Практическая работа	
102	Подведение итогов учебного года	1		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для обучающихся

1. Учебник: Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл., Просвещение, 2022, г.
2. Электронные цифровые и образовательные ресурсы : https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов_к_труду_и_обороне
<http://mdou47.beluo31.ru/wp-content/uploads/2018/11/Корригирующая-гимнастика-как-средство-профилактики-нарушений-опорно-двигательного-аппарата.pdf>

Для учителя

1. Программа «Адаптированная основная общеобразовательная программа среднего 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.: Галлея принт, 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.: Спорт АкадемПресс, 2002г.
9. Физическая культура. Методические рекомендации. 10—11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2017. — 191 с.