

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 2026 г.
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с нарушением опорно-двигательного
аппарата с лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), (вариант 6.3)**

2 «В» класса

**Санкт - Петербург
2026**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 1.2 «В» класса на уровне начального общего образования составлена на основе ФГОС НОО ОВЗ с НОДА, Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, 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 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, 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 обучающихся. 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.

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: упражнения на ограниченной поверхности: ходьба вперёд с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в лазании и ползании: упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разнообразными способами.

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

Акробатические упражнения: группировка лёжа на боку, перекувытки в группировке вправо – влево.

Лыжная подготовка (теория)

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

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 бочка. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.

Баскетбол: ловля и передача малого баскетбольного мяча.

Футбол: удар по неподвижному футбольному мячу.

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

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей включают индивидуально-личностные качества, специальные требования к развитию жизненной и социальной компетенции и ценностные установки и должны отражать:

- развитие мотивации к занятиям адаптивной физической культурой и спортом;
- развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении (необходимость пользоваться индивидуальными техническими средствами реабилитации для осуществления действий для передвижения и самообслуживания и др.);
- владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом, во время спортивных соревнований;
- развитие положительных свойств и качеств личности (доброжелательности, умения проявить сочувствие при чужих затруднениях и спортивных неудачах);
- готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

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 1 классе обучающийся будет иметь представление и возможно достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

- о закаливании организма при помощи обливания под душем, упражнениях дыхательной и зрительной гимнастики;
- о беге и ходьбе коррекционной направленности, метании теннисного мяча, преодолении дистанции 30м с максимальной скоростью;
- выполнять упражнения в равновесии, лазании и ползании, седах;
- о передвижении одновременным двухшажным ходом, упражнениях в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении;
- 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				
Раздел 1. Знания о физической культуре		2		
1.1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	1		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-klasse-494271.html
1.2	История развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.	1		https://studfile.net/preview/4496490/page:31/
Раздел 2. 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	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.	1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		2		
1.1	Закаливание организма при помощи обливания под душем.	1		
1.2	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после	1		https://cyberleninka.ru/article/n/kompleks-dyhatelnyh-uprazhneniy-

	умственной и физической нагрузки.			kak-sredstvo-vosstanovleniya-organizma-studentov-posle-fizicheskikh-nagruzok
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		86		
2.1	Гимнастика с основами акробатики.	30		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vid-sporta
2.2	Лыжная подготовка.	6		https://paralymp.ru/sport/sports/sport-lits-s-porazheniem-oporno-dvigatel'nogo-apparata/paralimpiyskie-distitsipliny1/lyzhnye-gonki/
2.3	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	20		https://olympics.com/ru/sports/
2.4	Лёгкая атлетика.	30		https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/
Раздел 3. Прикладно - ориентированная физическая культура		10		
3.1	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	На уроках в течение учебного года		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sportivnie-igri-550924.html
3.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	10		https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-doshkolnikov-chto-takoe-gto-4124269.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые и образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные/ проверочные работы	
1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	1		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-klass-494271.html
2	История развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.	1		https://studfile.net/preview/4496490/page:31/
3	Техника безопасности на уроках гимнастики. Тестирование упражнений общей физической подготовки	1	1 Двигательные тесты	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-klass-494271.html
4	Равновесие. Ходьба приставными шагами "змейкой".	1		
5	Равновесие. Ходьба по ограниченной поверхности.	1		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lyogkaya-atletika-klass-3280077.html
6	Равновесие. Ходьба с преодолением препятствий.	1		
7	Ходьба с удержанием предметов. Учебная комбинация.	1		
8	Седы и упоры. Упор сидя.	1		
9	Седы и упоры. Сед руки в стороны. Сед на пятках.	1		
10	Седы и упоры. Упор стоя на коленях.	1		
11	Седы и упоры. Учебная комбинация.	1		
12	Паралимпийская игра бочча.	1		razvivashka.site
13	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
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подъём ног в положении лёжа на спине.	1		
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание разгибание рук в упоре стоя на коленях.	1		
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Приседания с опорой на	1		

	гимнастическую стенку.			
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подъём туловища лёжа на животе.	1		
18	Акробатические упражнения. Группировка лёжа на спине.	1		
19	Акробатические упражнения. Группировка лёжа на боку.	1		
20	Акробатические упражнения. Перекаты в группировке вперёд-назад.	1		
21	Акробатические упражнения. Перекаты в группировке вправо-влево.	1		
22	Акробатические упражнения. Перевороты.	1		
23	Акробатические упражнения. Ползание.	1		
24	Ползание в упоре стоя на коленях "змейкой".	1		
25	Перелезание через препятствие.	1		
26	Ползание по ограниченной поверхности.	1		
27	Ползание под препятствием.	1		
28	Ползание по гимнастической скамейке.	1		
29	Акробатические упражнения у гимнастической стенки.	1		
30	Лазание по гимнастической стенке.	1		
31	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз.	1		
32	Лазание по гимнастической стенке приставными шагами правым боком.	1		
33	Лазание по гимнастической стенке приставными шагами левым боком.	1		
34	Акробатические упражнения в висе на низкой перекладине.	1		
35	Гимнастическая полоса препятствий.	1	.	
36	Строевые упражнения.	1		
37	Виды физических упражнений: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	1		
38	Упражнения общей физической подготовки.	1		
39	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой.	1		

40	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1		https://paralymp.ru/sport/sports/sport-lits-s-porazheniem-oporno-dvigatelnogo-apparata/paralimpiyskie-distipliny1/biatlon/
41	Теория. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1		https://yandex.ru/video/search?channelId=d3d3LnlvdXR1YmUuY29tO1VDY0RWRVhEYXV6WGJWQlBhRXJQdDJkUQ%3D%3D&how=tm&text=Kont+Antibus&path=yandex_search&parent-reqid=1694593274570769-13981398265925192740-balancer-l7leveler-kubr-yp-sas-91-BAL-7407&from_type=xl
42	Теория. Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1		
43	Теория. Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1		
44	Теория. Торможение на лыжах.	1		
45	Теория. Скольжение с пологого склона с поворотами.	1		
46	Теория. Зимние виды спорта на лыжах.	1	Тесты	
47	Закаливание организма при помощи обливания под душем.	1		
48	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1		
49	Техника безопасности на уроке подвижных игр с элементами спортивных игр.	1	.	
50	Бочча. Вбрасывание Джек бола на короткую дистанцию.	1		
51	Бочча. Подкатывание мяча к Джек болу на короткой дистанции.	1		
52	Бочча. Игровые задания на короткой дистанции.	1		
53	Игра бочча по упрощённым правилам на короткой дистанции.	1	Тесты	
54	Подвижная игра с элементами спортивной «Парашютисты и стрелки».	1		

55	Правила баскетбола. Броски и ловля малого баскетбольного мяча двумя руками.	1		https://media.halvacard.ru/family/pravila-igry-v-basketbol/
56	Броски и ловля малого баскетбольного мяча в круге.	1		
57	Броски малого баскетбольного мяча на точность попадания.	1		
58	Подвижная игра с приёмами баскетбола.	1	Тесты	
59	Подвижная игра с элементами спортивной «Белки на дереве».	1		
60	Броски и ловля фитбольного мяча двумя руками.	1		https://yandex.ru/video/preview/11667994189975850009?tmpl_version=releases%2Ffrontend%2Fvideo%2Fv1.1176.0%23f3cdbe0e4885968d60070a71a80bc1216bbdb60b
61	Броски и ловля надувного мяча в круге и в парах.	1		
62	Отбивание фитбольного мяча руками и ногами.	1		
63	Подвижная игра с приёмами волейбола.	1	Тесты	
64	Подвижная игра с элементами спортивной «Разноцветные предметы».	1		
65	Правила футбола. Отбивание футбольного мяча ногой.	1		https://bookmaker-ratings.ru/wiki/pravila-futbol/
66	Остановка мяча ногой.	1		
67	Броски футбольного мяча из-за головы.	1		
68	Подвижная игра с приёмами футбола.	1		
69	Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики.	1		
70	Комплекс упражнений с набивным мячом. Подвижные игры.	1		
71	Бросок набивного мяча от груди. Подвижные игры.	1		
72	Бросок набивного мяча из-за головы.	1		
73	Бросок набивного мяча на точность. Подвижные игры.	1		
74	Катание набивного мяча. Подвижные игры.	1		

75	Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Подвижные игры.	1		
76	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры.	1		
77	Метание теннисного мяча через натянутый шнур. Подвижные игры.	1		
78	Метание теннисного мяча по движущейся мишени. Подвижные игры.	1		
79	Метание теннисного мяча на точность попадания. Подвижные игры.	1		
80	Челночный бег 3х10м. Старт и финиш. Подвижные игры.	1		https://www.sportmaster.ru/media/articles/33317587/
81	Техника выполнения поворотов в челночном беге.	1		
82	Челночный бег 3х10м.Эстафеты.	1		
83	Челночный бег 3х10м.Подвижные игры.	1		
84	Техника высокого старта. Бег на 10м. Подвижные игры.	1		
85	Техника высокого старта. Бег на 30м. Подвижные игры.	1		
86	Техника высокого старта. Эстафеты.	1		
87	Техника финиширования в беге на 30м. Эстафеты.	1		
88	Техника финиширования в беге на 30м. Подвижные игры.	1		
89	Метание теннисного мяча с места на дальность. Подвижные игры.	1		
90	Метание теннисного мяча с места на точность.	1		
91	Метание теннисного мяча из разных исходных положений. Подвижные игры.	1		
92	Игровые задания и подвижные игры с теннисным мячом.	1		
93	Общая физическая подготовка. Спортивная ходьба.	1		
94	Общая физическая подготовка. Прыжковые упражнения.	1		
95	Правила выполнения спортивных нормативов 1-2 ступени ВФСК ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры.	1	Тесты	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подъём ног в положении упора лёжа на спине сзади.	1		

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Приседания с опорой на гимнастическую стенку.	1		
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание рук в упоре стоя на коленях.	1		
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на животе.			
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд в положении сидя. Смешанное передвижение (ходьба и бег) до 5 минут.			
101	Правила выполнения спортивных нормативов 1-2 ступени ВФСК ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры.			
102	Подвижные игры. Эстафеты. Подведение итогов года.	1		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-klasse-494271.html

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
Для обучающихся

Для учителя

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.: СпортАкадемПресс, 2002г.

