

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

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного
аппарата среднего общего образования**

10 «А» класса

Санкт-Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету **«Адаптивная физическая культура»** для обучающихся **«10А» 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 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 среднего 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

Здоровье и здоровый образ жизни. Понятие о физической культуре личности. Адаптивная физическая культура. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Современное олимпийское и паралимпийское движение.

Способы самостоятельной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий адаптивной физической культурой. Оценка эффективности занятий адаптивной физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Адаптивная физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения с выполнением дополнительных движений; упражнения на ориентировку в пространстве.

Упражнения в равновесии: упражнения на ограниченной поверхности, на полу, гимнастической скамейке.

Упражнения в седах и упорах: учебная комбинация из упражнений в седах и упорах.

Акробатические упражнения: учебная комбинация из акробатических упражнений.

Лыжная подготовка (теория)

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Коньковый ход лыжника. Подъёмы на склон и спуски со склона. Торможение и поворот «упором». Лыжные эстафеты.

Лёгкая атлетика

Бег/преодоление дистанции 100м. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность. Броски набивного мяча различными способами.

Спортивные игры

Бочча. Совершенствование техники и тактики игры на длинной дистанции.

Баскетбол. Передвижения, повороты, броски баскетбольного мяча в кольцо. Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Тактические и защитные действия в игре.

Волейбол. Приёмы и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддачи мяча. Нападающий удар. Тактические и защитные действия.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья данная программа направлена на достижение обучающимися с НОДА личностных, метапредметных 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

Коммуникативные УУД

- Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе;
- полно и точно выражать свои мысли в соответствии с поставленной задачей;
- представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме;
- уметь работать в группе;
- добывать недостающую информацию с помощью вопросов;
- обеспечивать бесконфликтную совместную работу.

Регулятивные УУД

- Контролировать свою деятельность по результату;
- осуществлять действие по образцу и заданному плану;
- адекватно понимать оценку взрослого;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.

Познавательные УУД

- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия;
- контроль и оценка процесса и результатов деятельности.

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.

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 **10 классе** обучающийся должен знать и возможно достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

- о здоровье и здоровом образе жизни, понятии «физическая культура личности», адаптивной физической культуре, основных формах и видах физических упражнений, особенностях урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями, современном олимпийском и паралимпийском движении;
- об организации и проведении самостоятельных занятий адаптивной физической культурой, оценке эффективности занятий адаптивной физической культурой;
- о понятии телосложения и характеристика его основных типов, адаптивной физической культуре и спорте в профилактике заболеваний и укреплении здоровья;
- о способах регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, правилах поведения, технике безопасности и предупреждении травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- в беге и ходьбе коррекционной направленности, метании теннисного мяча, преодолении дистанции 100м с максимальной скоростью;
- в выполнении упражнений в равновесии, седах и упорах, акробатических комбинациях;
- переходе с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, коньковом ходе лыжника, подъёмах на склон и спусках со склона, торможении и повороте «упором», лыжных эстафетах;
- о правилах спортивных игр, технических и тактических действиях.

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://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-klass494271.html
1.2	Понятие о физической культуре личности. Адаптивная физическая культура.	1		https://infourok.ru/konspekt-po-predmetu-fizkultura-fizicheskaya-kultura-lichnosti2063032.html#:~:text=Физическая%20культура%20личности%20—%20специфическая,общесoциальной%20и%20физкультурно-спортивной%20деятельности%20%5B6
1.3	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.	1		https://infourok.ru/osnovnye-formy-i-vidy-fizicheskikh-uprazhnenij-6160482.html?ysclid=lmc1bxclqh602634444

1.4	Современное Олимпийское и Паралимпийское движение.	1		https://infourok.ru/doklad-na-temu-paralimpiyskiy-sport-v-rossii-1713051.html?ysclid=lmc1d3pyys231130945
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		2	-	
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий адаптивной физической культурой.	1		https://infourok.ru/pamyatka-dlya-uchaschihsya-po-pravilam-povedeniya-v-sportivnom-zale-i-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-2449525.html?ysclid=lmbryvgiyo246316988
2.2	Оценка эффективности занятий адаптивной физической культурой.	1		https://infourok.ru/urok-7-ocenka-effektivnosti-zanyatij-fizicheskoy-kulturoj-5414209.html?ysclid=lmc1swed4b979201198
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		4	-	
1.1	Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	1		https://infourok.ru/tipi-teloslozheniya-organizma-cheloveka-formirovanie-fizicheskogo-zdorovya-dlya-raznih-tipov-teloslozheniya-3305068.html?ysclid=lmc1g6i03w400931999
1.2	Адаптивная физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1		https://infourok.ru/konspekt-po-predmetu-fizkultura-fizicheskaya-kultura-lichnosti2063032.html#:~:text=Физическая%20культура%20личности%20-%20специфическая,общесоциальной%20и%20физкультурноспортивной%20деятельности%20%5B6
1.3	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	1		https://studfile.net/preview/1864399/page:13/
1.4	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.	1		https://infourok.ru/pamyatka-dlya-uchaschihsya-po-pravilam-povedeniya-v-sportivnom-zale-i-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-2449525.html?ysclid=lmbryvgiyo246316988
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		78		

2.1	Гимнастика с основами акробатики	24	6	https://nsportal.ru/nachalnayashkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vid-sporta
2.2	Лыжная подготовка	6	2	https://paralymph.ru/sport/sports/sport-lits-s-porazheniem-oporno-dvigatel'nogo-apparata/paralimpiyskie-distitsipliny1/lyzhnye-gonki/
2.3	Спортивные игры	24	6	https://olympics.com/ru/sports/
2.4	Лёгкая атлетика	24	6	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/
Раздел 3. Прикладно - ориентированная физическая культура		14	14	
3.1	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	В процессе уроков		https://studbooks.net/753388/turizm/naibolee_rasprostranennyye_klassifikatsii_fizicheskikh_uprazhneniy?ysclid=lm8z96www2902677189
3.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	14	14	https://studfile.net/preview/4496490/page:31/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые и образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные/ проверочные работы	
1	Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики.	1		https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/
2	Совершенствование техники низкого старта. Бег/преодоление дистанции 100м.	1		
3	Совершенствование техники высокого старта. Бег/преодоление дистанции 300м.	1	Практическая работа	
4	Финиширование в спринтерском беге.	1		
5	Техника эстафетного бега.	1		https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/
6	Круговая эстафета.	1		
7	Техника толкания ядра с места.	1	Работа на уроке	

8	Техника толкания ядра с прыжка.	1		
9	Совершенствование челночного бега 3x10м.	1		
10	Челночный бег 3x10м на время.	1		
11	Контрольный урок по теме лёгкая атлетика.	1	Контрольная работа	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/
12	<u>Теория.</u> Здоровье и здоровый образ жизни.	1		
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подъём туловища из положения лёжа на спине.	1	Тест	https://studfile.net/preview/4496490/page:31/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подъём ног в положении лёжа на спине.	1	Тест	
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	1	Тест	
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Приседания с опорой на гимнастическую стенку.	1	Тест	
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подъём туловища лёжа на животе.	1	Тест	
18	<u>Теория.</u> Понятие о физической культуре личности. Адаптивная физическая культура.	1		https://infourok.ru/konspekt-po-predmetu-fizkultura-fizicheskaya-kultura-lichnosti-2063032.html#:~:text=Физическая%20культура%20личности%20%20специфическая,общесоциальной%20и%20физкультурноспортивной%20деятельности%20%5B6
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	Практическая работа: строевые упражнения	https://nsportal.ru/nachalnayashkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vid-sporta
20	Равновесие. Ходьба "змейкой".	1		
21	Равновесие. Ходьба по ограниченной поверхности.	1		
22	Равновесие. Ходьба с преодолением препятствий.	1	Работа на уроке	
23	Равновесие. Ходьба с удержанием предметов в руке и на голове.	1		https://nsportal.ru/nachalnayashkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vid-sporta
24	Равновесие. Учебная комбинация.	1	Практическая работа	

25	Теория. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	1		
26	Седы и упоры. Упор стоя.	1		
27	Седы и упоры. Упор лёжа на предплечьях.	1		
28	Седы и упоры. Упор сидя на пятках согнувшись.	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/nachalnayashkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vid-sporta
29	Седы и упоры. Учебная комбинация.	1		https://infourok.ru/urok-7-ocenka-effektivnosti-zanyatij-fizicheskoy-kulturoj-5414209.html?ysclid=lmc1swed4b979201198
30	Теория. Оценка эффективности занятий адаптивной физической культурой.	1		
31	Акробатика. Группировка сидя, перекаты в группировке назад.	1		
32	Акробатика. Стойка на лопатках согнув ноги.	1		
33	Акробатика. Перекат в группировке в стойку на лопатках.	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/nachalnayashkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vid-sporta
34	Акробатика. Полумост на 3-х точках опоры.	1		https://infourok.ru/pamyatka-dlya-uchaschihsya-po-pravilam-povedeniya-v-sportivnom-zale-i-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-2449525.html?ysclid=lmbryvgiyo246316988
35	Теория. Организация и проведение самостоятельных занятий адаптивной физической культурой.	1		
36	Ползание в упоре стоя на коленях спиной вперёд.	1		
37	Перелезание через препятствие.	1		
38	Ползание по ограниченной поверхности спиной вперёд.	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/nachalnayashkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vid-sporta
39	Ползание по-пластунски под препятствием.	1		https://infourok.ru/osnovnye-formy-i-vidy-fizicheskikh-uprazhnenij-6160482.html?ysclid=lmc1bxclqh602634444
40	Теория. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.	1		
41	Лазание по гимнастической стенке различными способами.	1		

42	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз.	1	Практическая работа	
43	Лазание по гимнастической стенке приставными шагами.	1		
44	Передвижение по нижней рейке гимнастической стенки.	1		
45	Передвижение по нижней рейке гимнастической стенки.	1		https://nsportal.ru/nachalnayaashkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vid-sporta
46	Контрольный урок по теме гимнастика.	1	Контрольная работа	
47	Теория. Современное олимпийское и паралимпийское движение.	1		https://infourok.ru/doklad-na-temu-paralimpiyskiy-sport-v-rossii-1713051.html?ysclid=lmc1d3pyys231130945
48	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1		https://paralymp.ru/sport/sports/sport-lits-s-porazheniem-oporno-dvigatel'nogo-apparata/paralimpiyskie-distitsipliny1/lyzhnye-gonki/
49	Теория. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1		
50	Теория. Коньковый ход лыжника.	1	Практическая работа	
51	Теория. Подъёмы на склон и спуски со склона.	1		
52	Теория. Торможение и поворот «упором».	1		
53	Контрольный урок по теме лыжная подготовка.	1	Контрольная работа	https://paralymp.ru/sport/sports/sport-lits-s-porazheniem-oporno-dvigatel'nogo-apparata/paralimpiyskie-distitsipliny1/lyzhnye-gonki/
54	Теория. Адаптивная физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1		https://infourok.ru/konspekt-po-predmetu-fizkultura-fizicheskaya-kultura-lichnosti2063032.html#:~:text=Физическая%20культура%20личности%20–%20специфическая,общесоциальной%20и%20физкультуры%20спортивной%20деятельности%20%5B6
55	Техника безопасности на уроке спортивных игр.	1		https://olympics.com/ru/sports/
56	Бочча. Вбрасывание Джек бола на длинную дистанцию.	1	Работа на уроке	https://boccia.ru/
57	Бочча. Подкатывание мяча к Джеку болу на длинной дистанции.	1		

58	Бочча. Игровые задания на длинной дистанции.	1		
59	Бочча. Тактические действия на длинной дистанции.	1		https://bocciarus.ru/
60	Игра бочча командная на длинной дистанции.	1	Практическая работа	
61	Игра бочча парная на длинной дистанции.	1		https://olympics.com/ru/sports/
62	Общая физическая подготовка: комплекс упражнений.	1	Работа на уроке	
63	Баскетбол. Передвижения, повороты, остановки, броски мяча в кольцо.	1		
64	Баскетбол. Штрафной бросок.	1		
65	Баскетбол. Защитные и тактические действия.	1		https://olympics.com/ru/sports/
66	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Практическая работа	
67	Баскетбол. Броски и передачи баскетбольного мяча.	1		
68	Баскетбол. Практические задания по теме.	1		
69	Общая физическая подготовка: комплекс упражнений.	1	Работа на уроке	
70	Волейбол. Приёмы и передачи мяча.	1		https://olympics.com/ru/sports/
71	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1		
72	Волейбол. Подачи мяча. Нападающий удар.	1	Практическая работа	
73	Волейбол. Тактические и защитные действия.	1		
74	Волейбол. Практические задания по теме.	1		https://olympics.com/ru/sports/
75	Пляжный волейбол.	1		
76	Общая физическая подготовка: комплекс упражнений.	1	Работа на уроке	
77	Игровой урок.	1		
78	Контрольный урок по теме спортивные игры.	1	Контрольная работа	https://olympics.com/ru/sports/
79	Теория. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на уроках АФК.	1		https://infourok.ru/pamyatka-dlya-uchaschihsya-po-pravilam-povedeniya-v-sportivnom-zale-i-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-2449525.html?ysclid=lmbrvvgiyo246316988

80	Освоение правил выполнения спортивных нормативов (VII) ступени ВФСК ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1	Тест	https://studfile.net/preview/4496490/page:31/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подъём ног в положении упора лёжа на спине сзади.	1	Тест	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Приседания с опорой на гимнастическую стенку.	1	Тест	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание рук в упоре стоя на коленях.	1	Тест	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на животе.	1	Тест	
85	Бросок набивного мяча снизу на дальность.	1		https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/
86	Бросок набивного мяча из-за головы и от груди.	1		
87	Бросок набивного мяча из исходного положения стоя спиной.	1	Практическая работа	
88	Игровой урок: игра бочча индивидуальная.	1		https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/
89	Метание мяча с места правой и левой рукой на точность попадания.	1		
90	Метание мяча с места по движущейся мишени.	1	.	
91	Метание различных предметов на точность.	1	Контрольная работа	
92	Игровой урок: игра бочча парная.	1		
93	Теория. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	1		https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд в положении сидя.	1	Тест	https://studfile.net/preview/4496490/page:31/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Удар ногой по футбольному мячу.	1	Тест	https://studfile.net/preview/4496490/page:31/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Приседания с опорой на	1	Тест	

	гимнастическую стенку.			
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Удержание набивного мяча на вытянутых вперёд руках на время.	1	Тест	https://studfile.net/preview/4496490/page:31/
98	Совершенствование техники низкого старта. Бег/преодоление дистанции 100м.	1		
99	Совершенствование техники высокого старта. Бег/преодоление дистанции 300м.	1	Практическая работа	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/
100	Техника эстафетного бега. Круговая эстафета.	1		
101	Игровой урок: игра бочка командная.	1		
102	Подведение итогов учебного года.	1		https://studfile.net/preview/1864399/page:13/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для обучающихся

1. Учебник: Лях В.И. Физическая культура 10 – 11 кл., Просвещение, 2021г.

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.: 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.