

**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**

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптивная Физическая Культура»  
для обучающихся с нарушениями опорно-  
двигательного аппарата (вариант 6.2)**

**2 «А» класса**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 2 «А» класса на уровне начального общего образования составлена на основе ФГОС ООО ОВЗ с НОДА, ФАОП НОО для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, 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.

#### **Задачи:**

- ✓ 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 учётом 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 учётом 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 учётом особенностей заболевания, обучающегося с НОДА за счёт 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 учётом особенностей заболевания, обучающегося с НОДА;
- коррекция и развитие физической подготовленности с учётом 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 счёт сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений с учётом 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 учётом 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.
- формирование общих представлений об адаптивной физической культуре, её 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 часов (3 часа в неделю), 34 учебные недели.

### **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***

Понятие «физическая культура», «адаптивная физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Инструктаж по технике безопасности на уроках 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. Физические упражнения для физкультурминуток 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 основами акробатики***

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.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа.

### ***Лыжная подготовка (теория)***

Экипировка лыжника. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

### ***Лёгкая атлетика***

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

### ***Подвижные игры с элементами спортивных игр***

Параолимпийская игра бочка. Подвижные игры «Охотники и утки», «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Брось – поймай», «Кто больше соберёт яблок», «Бездомный заяц».

### ***Прикладно-ориентированная физическая культура***

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО АДАПТИВНОЙ 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 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 Параолимпиаде;
- 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 её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- умение оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта 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 учётом 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 учёбы 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.

### *ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ*

определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательной и интеллектуальной сферы обучающегося с НОДА, с учётом медицинских рекомендаций и рекомендаций школьного психолого-медико-педагогического консилиума.

К концу обучения в 2А классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

- сможет приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- демонстрировать построение в шеренгу и колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- иметь представление о передвижениях на лыжах без палок (ступающий и скользящий шаг);
- будет иметь представление о правилах и играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| №<br>п/п                                          | Тема раздела                                                                        | Количество часов |                                       | Электронные цифровые и образовательные ресурсы            |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|                                                   |                                                                                     | Всего            | Контрольные/<br>проверочные<br>работы |                                                           |
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ          |                                                                                     |                  |                                       |                                                           |
| Раздел 1.<br>Знания о физической культуре         |                                                                                     | 2                |                                       |                                                           |
| 1.1                                               | Понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура».                    | 1                |                                       | Мультфильм: Смешарики. Спорт. Так и делай + Ради здоровья |
| 1.2                                               | Правила поведения на уроках физической культуры в спортзале и на школьном стадионе. | 1                |                                       |                                                           |
| Раздел 2.<br>Способы самостоятельной деятельности |                                                                                     | 1                |                                       |                                                           |
| 2.1                                               | Режим дня и правила его составления и соблюдения.                                   | 1                |                                       |                                                           |

| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                                       |                                                                    |           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1.<br/>Оздоровительная физическая культура</b>           |                                                                    | <b>7</b>  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1.1                                                                | Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. | 2         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1.2                                                                | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.         | 2         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1.3                                                                | Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами                   | 3         |  | 1) Мультфильмы:<br>Смешарики. Бег с Лосяшем.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Раздел 2.<br/>Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |                                                                    | <b>83</b> |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2.1                                                                | Гимнастика с основами акробатики.                                  | 27        |  | Мультфильмы:<br>Цветняшки - Гимнасты 8 серия - 2 сезон - Сборник - Развивающий мультитк для малышей.                                                                                                                                                                                                                             |
| 2.2                                                                | Лёгкая атлетика.                                                   | 15        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2.3                                                                | Настольный теннис                                                  | 7         |  | <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="https://yandex.ru/video/preview/7003514272120699349">https://yandex.ru/video/preview/7003514272120699349</a></li> </ul>                                                                                                                                                          |
| 2.4                                                                | Волейбол                                                           | 3         |  | <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="https://yandex.ru/video/preview/13111787350665639951">https://yandex.ru/video/preview/13111787350665639951</a></li> </ul>                                                                                                                                                        |
| 2.5                                                                | Баскетбол                                                          | 6         |  | <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="https://rutube.ru/video/8446c8876591ad39269db4c75cbc11c2/">https://rutube.ru/video/8446c8876591ad39269db4c75cbc11c2/</a></li> </ul>                                                                                                                                              |
| 2.6                                                                | Лыжная подготовка.                                                 | 9         |  | Мультфильмы: <ul style="list-style-type: none"> <li>«Чемпион» (СССР 1948г.),</li> <li>«Время спорта»,</li> <li>«Снежные дорожки» (СССР 1963г.),</li> <li>«Зебра в клеточку» (35 серия Лыжи - Союзмультфильм).</li> </ul>                                                                                                         |
| 2.7                                                                | Хоккей                                                             | 4         |  | Мультфильмы: <ul style="list-style-type: none"> <li>Шайбу! Шайбу!» (1964 г.),</li> <li>«Матч - реванш» (1968 г.),</li> <li>«Приходи на каток» (1981 г.),</li> <li>«Смешарики хоккей! 1-2 части,</li> </ul> <a href="https://yandex.ru/video/preview/4932427129361675063">https://yandex.ru/video/preview/4932427129361675063</a> |
| 2.8                                                                | Подвижные игры с элементами спортивных игр.                        | 13        |  | Мультфильмы: <ul style="list-style-type: none"> <li>Цветняшки - Подвижные игры с Лисёнком Айяйй - Сборник - Развивающий мультитк для малышей.</li> </ul>                                                                                                                                                                         |
| <b>Раздел 3.<br/>Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                                                    | <b>8</b>  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                            |                                                                             |                   |  |                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1                                        | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | В процессе уроков |  | 1) Мультфильмы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Смешарики. Спартак сила.</li> <li>• Олимпийские игры. Сборник 1-2 часть.</li> <li>• Цветняшки - Спортивные игры - Сборник - Развивающий мультик для малышей.</li> </ul> |
| 3.2                                        | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.               | 8                 |  |                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |                                                                             | <b>99</b>         |  |                                                                                                                                                                                                                                  |

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                    | Количество часов |                                 | Электронные цифровые и образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                               | Всего            | Контрольные/ проверочные работы |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1        | Техника безопасности на уроках физической культуры в спортзале и на школьном стадионе. Понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура» как занятия с физическими упражнениями | 1                | 0                               | 1. <a href="https://rutube.ru/video/60b20f4f08aaed5bdfef353c5b9e48e4/">https://rutube.ru/video/60b20f4f08aaed5bdfef353c5b9e48e4/</a><br>2. <a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/znakomstvo-s-predmetom-fizicheskaya-kultura?block=player">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/znakomstvo-s-predmetom-fizicheskaya-kultura?block=player</a><br>3. Мультфильм: Смешарики. Спорт. Так и делай + Ради здоровья |
| 2        | Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей                                                                                                        | 1                | 0                               | 1. <a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/znakomstvo-s-predmetom-fizicheskaya-kultura-chast-3-istoki-fizicheskikh-uprazhneniy?block=player">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/znakomstvo-s-predmetom-fizicheskaya-kultura-chast-3-istoki-fizicheskikh-uprazhneniy?block=player</a>                                                                                                                         |
| 3        | Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов                                                                          | 1                | 0                               | <a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya?block=player">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya?block=player</a>                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 4        | Режим дня и правила его составления и соблюдения. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами                                                                                            | 1                | 0                               | <a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya?block=player">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya?block=player</a>                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|    |                                                                                                 |   |   |                                                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5  | Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки                     | 1 | 0 |                                                                                                                       |
| 6  | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.                                      | 1 | 0 |                                                                                                                       |
| 7  | Основные элементы физических упражнений                                                         | 1 | 0 |                                                                                                                       |
| 8  | Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами кубики.                                        | 1 | 0 | Мультфильмы:<br>• Цветняшки -<br>Подвижные игры с<br>Лисёнком Айяй - Сборник<br>- Развивающий мультик<br>для малышей. |
| 9  | Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами флажки.                                        | 1 | 0 |                                                                                                                       |
| 10 | Комплексы упражнений физкультминуток в режиме дня школьника.                                    | 1 | 0 |                                                                                                                       |
| 11 | Понятие «гимнастика» и «спортивная гимнастика». Техника безопасности на уроках гимнастики.      | 1 | 0 |                                                                                                                       |
| 12 | Построение в шеренгу по одному.                                                                 | 1 | 0 |                                                                                                                       |
| 13 | Построение в шеренгу по одному с заданным интервалом.                                           | 1 | 0 |                                                                                                                       |
| 14 | Построение в колонну по одному.                                                                 | 1 | 0 |                                                                                                                       |
| 15 | Построение в колонну по одному с заданным интервалом.                                           | 1 | 0 |                                                                                                                       |
| 16 | Ходьба и бег в колонне с заданной дистанцией.                                                   | 1 | 0 |                                                                                                                       |
| 17 | Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Исходные положения в физических упражнениях. | 1 | 0 |                                                                                                                       |
| 18 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.                       | 1 | 0 |                                                                                                                       |
| 19 | Повороты на месте в разных исходных положениях.                                                 | 1 | 0 |                                                                                                                       |
| 20 | Ходьба и бег коррекционной направленности.                                                      | 1 | 0 |                                                                                                                       |
| 21 | Равновесие. Ходьба по прямой линии.                                                             | 1 | 0 |                                                                                                                       |
| 22 | Равновесие. Ходьба по ограниченной поверхности.                                                 | 1 | 0 |                                                                                                                       |
| 23 | Равновесие. Ходьба с перешагиванием предметов.                                                  | 1 | 0 |                                                                                                                       |
| 24 | Равновесие. Ходьба с переноской предметов.                                                      | 1 | 0 |                                                                                                                       |

|    |                                                                                                            |   |   |                                                                                                     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25 | Седы и упоры. Положение «сед».                                                                             | 1 | 0 |                                                                                                     |
| 26 | Седы и упоры. Положение «упор».                                                                            | 1 | 0 |                                                                                                     |
| 27 | Седы и упоры. Упор сидя. Упор стоя на коленях.                                                             | 1 | 0 |                                                                                                     |
| 28 | Седы и упоры. Сед ноги врозь, руки в стороны.                                                              | 1 | 0 |                                                                                                     |
| 29 | Акробатические упражнения. Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, на спине                   | 1 | 0 | Мультфильмы:<br>Цветняшки - Гимнасты 8 серия - 2 сезон - Сборник - Развивающий мультит для малышей. |
| 30 | Акробатические упражнения. Сгибание рук в упоре стоя на коленях.                                           | 1 | 0 |                                                                                                     |
| 31 | Акробатические упражнения. Подъём туловища в положении лёжа на животе.                                     | 1 | 0 | Мультфильмы:<br>Цветняшки - Гимнасты 8 серия - 2 сезон - Сборник - Развивающий мультит для малышей. |
| 32 | Акробатические упражнения. Приседания с опорой руками на гимнастическую стенку.                            | 1 | 0 |                                                                                                     |
| 33 | Ползание в упоре стоя на коленях лицом вперёд, спиной вперёд.                                              | 1 | 0 |                                                                                                     |
| 34 | Ползание в упоре стоя на коленях по ограниченной поверхности и с преодолением препятствий.                 | 1 | 0 |                                                                                                     |
| 35 | Лазание по шведской стенке.                                                                                | 1 | 0 |                                                                                                     |
| 36 | Лазание по шведской стенке приставными шагами.                                                             | 1 | 0 |                                                                                                     |
| 37 | Лазание по шведской стенке вверх-вниз, вправо-влево                                                        | 1 | 0 |                                                                                                     |
| 38 | Теория история зарождения хоккея, разновидности, инвентарь, правила.                                       | 1 | 0 | Мультфильмы:<br>• Шайбу! Щайбу!» (1964 г.),<br>• «Матч - реванш» (1968 г.),                         |
| 39 | Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных хоккейных упражнений                       | 1 | 0 | Мультфильмы:<br>• «Приходи на каток» (1981 г.),<br>• «Смешарики хоккей! 1-2 части,                  |
| 40 | Овладения клюшкой и шайбой: ведение, передачи, броски, удары, остановки, приём. Основные способы удержания | 1 | 0 |                                                                                                     |
| 41 | Подвижная игра «Меткая клюшка»                                                                             | 1 | 0 |                                                                                                     |

|    |                                                                                                                           |   |   |                                                                                                                                   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 42 | Теория. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Экипировка лыжника. История возникновения лыж и лыжного спорта. | 1 | 0 | Мультфильмы:<br>• «Чемпион» (СССР 1948г.),<br>• «Время спорта»,                                                                   |
| 43 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах без палок и с палками                                               | 1 | 0 | Мультфильмы:<br>•                                                                                                                 |
| 44 | Техника скользящего шага на лыжах без палок                                                                               | 1 | 0 |                                                                                                                                   |
| 45 | Техника ступающего шага на лыжах при передвижениях без палок.                                                             | 1 | 0 | Мультфильмы:<br>• «Зебра в клеточку» (35 серия Лыжи - Союзмультфильм).                                                            |
| 46 | Теория. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.                                                                               | 1 | 0 |                                                                                                                                   |
| 47 | Теория. Игровой урок «Зимние забавы».                                                                                     | 1 | 0 |                                                                                                                                   |
| 48 | Техника безопасности на уроках подвижных игр. Отличие подвижной игры от спортивной.                                       | 1 | 0 |                                                                                                                                   |
| 49 | Комплекс упражнений с малым набивным мячом.                                                                               | 1 | 0 |                                                                                                                                   |
| 50 | Игра бочча. Положение мобилокресла в боксе.                                                                               | 1 | 0 |                                                                                                                                   |
| 51 | Игра бочча. Перемещения в мобилокресле по боксу.                                                                          | 1 | 0 |                                                                                                                                   |
| 52 | Игра бочча. Захват и бросок мяча в корт.                                                                                  | 1 | 0 | <a href="https://yandex.ru/video/preview/4932427129361675063">https://yandex.ru/video/preview/4932427129361675063</a>             |
| 53 | Игра бочча. Простейшие правила игры.                                                                                      | 1 | 0 | <a href="https://yandex.ru/video/preview/4932427129361675063">https://yandex.ru/video/preview/4932427129361675063</a>             |
| 54 | Игра бочча на короткой дистанции.                                                                                         | 1 | 0 | <a href="https://yandex.ru/video/preview/4932427129361675063">https://yandex.ru/video/preview/4932427129361675063</a>             |
| 55 | Волейбол: история, инвентарь, правила игры, техника безопасности в игре                                                   | 1 | 0 | <a href="https://yandex.ru/video/preview/13111787350665639951">https://yandex.ru/video/preview/13111787350665639951</a>           |
| 56 | Волейбол. Стойка волейболиста. Передача мяча через сетку.                                                                 | 1 | 0 |                                                                                                                                   |
| 57 | Волейбол верхняя и нижняя подача.                                                                                         | 1 | 0 |                                                                                                                                   |
| 58 | Баскетбол: история, правила. Комплекс упражнений с малым баскетбольным мячом.                                             | 1 | 0 | <a href="https://rutube.ru/video/8446c8876591ad39269db4c75cbc11c2/">https://rutube.ru/video/8446c8876591ad39269db4c75cbc11c2/</a> |
| 59 | Захват и удержание малого баскетбольного мяча. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».                              | 1 | 0 |                                                                                                                                   |

|    |                                                                                                           |   |   |                                                                                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 60 | Бросок малого баскетбольного мяча различными способами. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».     | 1 | 0 |                                                                                                                                               |
| 61 | Ловля малого баскетбольного мяча двумя руками. Разучивание подвижной игры «Брось – поймай».               | 1 | 0 |                                                                                                                                               |
| 62 | Бросок малого баскетбольного мяча на точность. Разучивание подвижной игры «Брось – поймай».               | 1 | 0 |                                                                                                                                               |
| 63 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».                      | 1 | 0 |                                                                                                                                               |
| 64 | Комплекс упражнений с массажным мячом. «Пингвины с мячом».                                                | 1 | 0 |                                                                                                                                               |
| 65 | Захват и удержание фитбола двумя руками. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».                 | 1 | 0 |                                                                                                                                               |
| 66 | Броски и ловля фитбола двумя руками. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».                     | 1 | 0 |                                                                                                                                               |
| 67 | Катание и отбивание фитбола двумя руками и ногами. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберёт яблок». | 1 | 0 |                                                                                                                                               |
| 68 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберёт яблок».                                                    | 1 | 0 | 2) Мультфильмы:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Цветняшки - Спортивные игры - Сборник - Развивающий мультит для малышей.</li> </ul> |
| 69 | Игровой урок с фитболом. Разучивание подвижной игры «Бездомный заяц».                                     | 1 | 0 |                                                                                                                                               |
| 70 | Игровой урок с фитболом. Разучивание подвижной игры «Бездомный заяц».                                     | 1 | 0 |                                                                                                                                               |
| 71 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Подвижные игры.                                           | 1 | 0 | 3) Мультфильмы:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Смешарики. Спартак сила.</li> <li>Олимпийские игры. Сборник 1-2 часть.</li> </ul>   |
| 72 | Комплекс упражнений с набивным мячом. Подвижные игры.                                                     | 1 | 0 |                                                                                                                                               |
| 73 | Захват и удержание набивного мяча двумя руками. Подвижные игры.                                           | 1 | 0 |                                                                                                                                               |
| 74 | Броски и ловля набивного мяча двумя руками. Подвижные игры.                                               | 1 | 0 |                                                                                                                                               |
| 75 | Бросок набивного мяча двумя руками на дальность из-за головы. Подвижные игры.                             | 1 | 0 |                                                                                                                                               |
| 76 | Комплекс упражнений с теннисным мячом. Подвижные игры.                                                    | 1 | 0 |                                                                                                                                               |

|    |                                                                                                  |   |   |                                                                                                                                                                         |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 77 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры.                                   | 1 | 0 |                                                                                                                                                                         |
| 78 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Подвижные игры.                                     | 1 | 0 |                                                                                                                                                                         |
| 79 | Метание теннисного мяча на дальность. Подвижные игры.                                            | 1 | 0 |                                                                                                                                                                         |
| 80 | Комплекс упражнений без предмета. Подвижные игры.                                                | 1 | 0 |                                                                                                                                                                         |
| 81 | Техника высокого старта. Ходьба и бег на 30м. Подвижные игры.                                    | 1 | 0 |                                                                                                                                                                         |
| 82 | Техника финиширования в беге на 30м. Подвижные игры.                                             | 1 | 0 |                                                                                                                                                                         |
| 83 | Челночный бег. Техника старта. Подвижные игры.                                                   | 1 | 0 |                                                                                                                                                                         |
| 84 | Челночный бег. Техника финиша. Подвижные игры.                                                   | 1 | 0 |                                                                                                                                                                         |
| 85 | Челночный бег. Техника прохождения поворотов. Подвижные игры.                                    | 1 | 0 |                                                                                                                                                                         |
| 86 | Теория: история возникновения настольного тенниса, инвентарь, правила игры.                      | 1 | 0 | <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="https://yandex.ru/video/preview/7003514272120699349">https://yandex.ru/video/preview/7003514272120699349</a></li> </ul> |
| 87 | Катание теннисного мяча по настольному столу.                                                    | 1 | 0 |                                                                                                                                                                         |
| 88 | Обучение бросанию и отбиванию теннисного мяча.                                                   | 1 | 0 |                                                                                                                                                                         |
| 89 | Обучение носить настольный мяч на ракетке, отбивать от пола и подбивать на ракетке вверх         | 1 | 0 |                                                                                                                                                                         |
| 90 | Освоение основных ударов с отскока.                                                              | 1 | 0 |                                                                                                                                                                         |
| 91 | Обучение комбинированным действиям в парах и группах с ракеткой и мячом вокруг настольного стола | 1 | 0 |                                                                                                                                                                         |
| 92 | Игровой урок с адаптированным настольным теннисом                                                | 1 | 0 |                                                                                                                                                                         |
| 93 | ГТО. История ГТО.                                                                                | 1 | 0 |                                                                                                                                                                         |
| 94 | ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, в положении упора лёжа на спине сзади.      | 1 | 0 |                                                                                                                                                                         |
| 95 | ГТО. Приседания с опорой на гимнастическую стенку, Сгибание рук в упоре стоя на коленях.         | 1 | 0 |                                                                                                                                                                         |
| 96 | ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на животе. Бросок набивного мяча.                     | 1 | 0 |                                                                                                                                                                         |
| 97 | ГТО. Наклон вперёд в положении сидя. Бег на 10м. Эстафеты.                                       | 1 | 0 | Мультфильмы: Смешарики. Бег с Лосяшем.                                                                                                                                  |

|     |                                                                                        |   |   |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|
| 98  | ГТО. Смешанное передвижение (ходьба и бег) до 2-3 минут. ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.    | 1 | 0 |  |
| 99  | ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Челночный бег 3x10м. Эстафеты.                    | 1 | 0 |  |
| 100 | Пробное тестирование с соблюдением техники и правил выполнения испытаний (тестов) ГТО. | 1 | 0 |  |
| 101 | Летние подвижные игры на природе                                                       | 1 | 0 |  |
| 102 | Подведение итогов учебного года. Подвижные игры.                                       | 1 | 0 |  |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### *Для обучающихся*

1. Учебник: Лях В.И. Физическая культура 1-4 кл., Просвещение, 2022, 2019, 2016гг.

### *Для учителя*

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Л.Г.Татарникова «Научно-методическое пособие «Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии. – СПб.: СПБАППО, 2009г»
5. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М: Гуманит, изд. центр ВЛАДОС, 2002г.
6. Н.Л. Литош «Адаптивная физическая культура. Психолого – педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс, 2002.