

**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 нарушениями опорно-
двигательного аппарата (вариант 6.2)**

9.2«Б» класса

Санкт Петербург
2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 9.2«Б» класса на уровне основного общего образования составлена ФГОС ООО ОВЗ НОДА, ФАОП ООО 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 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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9.2 «Б» классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 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».

«ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

1.Раздел: «Знания о физической культуре человека».

Теоретический материал осваивается в процессе всех занятий как один из элементов урока. Знакомятся с понятием «адаптивная физическая культура». Личная гигиена. Органы дыхания. Спортивная одежда и обувь. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток.

2. Раздел: «Способы самостоятельной деятельности»

Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

«ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»

1.Раздел: Оздоровительная физическая культура

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

2.Раздел: Спортивно-оздоровительная физическая культура

1. *Гимнастика с основами акробатики.* Строевые упражнения на месте и в движении, упражнения в равновесии, упражнения в седах и упорах, акробатические упражнения.

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжёлой степенью двигательных нарушений) может повторяться. Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определённые движения).

Комплексы дыхательной гимнастики учётом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике. Гимнастика для профилактики нарушений зрения. Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений. Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах. Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. Развитие мелко моторных движений и манипулятивной функции рук. Преодоление полосы препятствий (в том числе из мягких модулей) с элементами лазанья, перелезания и переползания. Упражнения с предметами, развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (не более 0,5 кг), обручем, флажками.

2. *Лыжная подготовка (теория).* Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант. Коньковый ход лыжника. Торможение способом «плуг». Поворот на лыжах способом «плуг».

3. *Лёгкая атлетика.* Бег и ходьба коррекционной направленности, метание теннисного мяча, преодоление дистанции 60м с максимальной скоростью, техника низкого старта. *Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжёлой степенью двигательных нарушений) может повторяться.* Упражнения в ходьбе с поддержкой за поручень, либо за руку преподавателя. Метание мячей.

4. Спортивные игры

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся может повторяться. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Подвижные игры различной направленности с учётом двигательных особенностей. Игры с мячом. Подвижные игры разных народов.

- ♦ Бочча. Совершенствование техники и тактики игры на средней дистанции.
- ♦ Баскетбол. Бег с изменением направления движения, передача мяча одной рукой от плеча и отскоком от пола, штрафной бросок.
- ♦ Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача, стойки и передвижения игрока.

«ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.Раздел: Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.

2.Раздел: 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 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, в 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.

Предметные результаты

Предметные результаты включают опыт, освоенный обучающимися с НОДА в процессе изучения данного предмета с учётом их психофизических особенностей, опыт деятельности о получении нового знания, его преобразованию, применению.

Теоретические знания должны иметь определённую 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 учётом медицинских рекомендаций и рекомендаций школьного психолого-медико-психологического консилиума.

К концу обучения в 9 классе обучающийся должен знать и возможно достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

- о влиянии возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность;
- о роли опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений;
- об основах обучения и самообучения двигательным действиям;
- о самоконтроле при занятиях физическими упражнениями;
- о личной гигиене в процессе занятий физическими упражнениями;
- о предупреждении травматизма и оказании первой помощи при травмах и ушибах;
- в беге и ходьбе коррекционной направленности, метании теннисного мяча, преодолении дистанции 60 метров с максимальной скоростью;
- в выполнении упражнений в равновесии, седах и упорах, акробатических комбинациях;
- об одновременном одношажном ходе лыжника (стартовый разгон), коньковом ходе, торможении и поворотом на лыжах способом «плуг»;
- 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		2	0	
1.1	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	1	0	https://infourok.ru/prezenta-ciya-na-temu-zdoroviyobraz-zhizni-klass494271.html
1.2	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1	0	https://infourok.ru/prezenta-ciya-na-temu-zdoroviyobraz-zhizni-klass494271.html
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		2	0	

2.1	Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	1	0	https://infourok.ru/pamyatka-dlya-uchaschihsya-popravilam-povedeniya-vsportivnom-zale-i-naurokah-fizicheskoy-kulturi2449525.html?ysclid=lmbr_yvgiyo246316988
2.2	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1	0	https://studfile.net/preview/1864399/page:13/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		2	0	
1.1	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1	0	https://ru.wikihow.com/соблюдать-гигиену
1.2	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1	0	https://infourok.ru/profilaktika-travmatizma-priznaniy-fizicheskimi-uprazhneniyami-3685646.html?ysclid=lmbw9hv6wl102641574
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		48	13	
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	4	https://nsportal.ru/nachalnayashkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vidsporta
2.2	Лыжная подготовка	6	1	
2.3	Спортивные игры	14	4	https://olympics.com/ru/sports/
2.4	Лёгкая атлетика	14	4	https://ru.sportwiki.org/vidysporta/legkaya-atletika/
Раздел 3. Прикладно – ориентированная физическая культура		14	14	
3.1	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	В процессе уроков	0	
3.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	14	14	https://studfile.net/preview/4496490/page:31/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	27	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые и образовательные ресурсы
---	------------	------------------	--

п/п		Всего	Контрольные/ проверочные работы	
1	Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики.	1		https://paralymp.ru/sport/sports/sport-lits-s-porazheniem-opornodvigatel'nogoapparata/paralimpiyskiedistsipliny1/lyzhnye-gonki/
2	Техника низкого старта.	1		
3	Бег, преодоление дистанции 30м с низкого старта.	1	Практическая работа	https://paralymp.ru/sport/sports/sport-lits-s-porazheniem-opornodvigatel'nogoapparata/paralimpiyskiedistsipliny1/lyzhnye-gonki/
4	Бег, преодоление дистанции 60м с низкого старта.	1		
5	Финиширование плечом, в ходьбе, в медленном и быстром беге.	1		
6	Финиширование любым способом при максимальной скорости.	1	Практическая работа	https://paralymp.ru/sport/sports/sport-lits-s-porazheniem-opornodvigatel'nogoapparata/paralimpiyskiedistsipliny1/lyzhnye-gonki/
7	Метание мяча на дальность с места и разбега.	1		
8	Метание мяча в коридор 10 м с места и с разбега.	1		https://paralymp.ru/sport/sports/sport-lits-s-porazheniem-opornodvigatel'nogoapparata/paralimpiyskiedistsipliny1/lyzhnye-gonki/
9	Практический и теоретический урок по теме лёгкая атлетика.	1	Практическая работа	
10	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность	1		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-zdoroviya-i-fizicheskogo-razvitiya-organizma-1494271.html

	ть.			
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подъём туловища из положения лёжа на спине.	1	Тест	https://studfile.net/preview/4496490/page:31/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подъём ног в положении лёжа на спине.	1	Тест	
13	Освоение правил и техники норм ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях.	1	Тест	
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Приседания с опорой на гимнастическую стенку.	1	Тест	
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подъём туловища лёжа на животе.	1	Тест	
16	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1		https://infourok.ru/prezenta-ciya-na-temu-zdoroviyobraz-zhizni-klasse494271.html
17	Техника безопасности на уроке гимнастики с основами акробатики.	1		https://nsportal.ru/nachalna-yashkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vidsporta

18	Равновесие. Ходьба выпадами по прямой. Ходьба на носках спиной вперёд.	1		
19	Равновесие. Ходьба по ограниченной поверхности.	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/nachalnayas hkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vid-sporta
20	Равновесие. Ходьба приставными шагами по рейке шведской стенки.	1		
21	Учебная комбинация из упражнений в равновесии.	1		
22	Седы и упоры. Упор сидя, сед руки вперёд.	1		
23	Седы и упоры. Упор лёжа – упор сидя на пятках согнувшись.	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/nachalna yashkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vidsporta
24	Седы и упоры. Упор стоя на колоне, правая/левая нога назад.	1		
25	Стойка на коленях, сед на пятках руки за спину.	1		
26	Акробатика. Группировка сидя, перекат на спину.	1		
27	Акробатика. Стойка на лопатках согнув ноги.	1	Практическая работа	https://nsportal.ru/nachalna yashkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vidsporta
28	Акробатика. Перекат на живот - перекат на спину.	1		
29	Акробатика. Упражнение «полумост»	1		
30	Практический и теоретический урок по теме гимнастика		Практическая работа	https://nsportal.ru/nachalna yashkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vidsporta

31	Основы обучения и самообучения двигательным действиям	1		
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		https://paralymp.ru/sport/sports/sport-lits-s-porazheniem-opornodvigatel'nogoapparata/paralimpiyskiedistsipliny1/lyzhnye-gonki/
33	Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант.	1		
34	Коньковый ход лыжника.	1	Практическая работа	https://paralymp.ru/sport/sports/sport-lits-s-porazheniem-opornodvigatel'nogoapparata/paralimpiyskiedistsipliny1/lyzhnye-gonki/
35	Торможение способом «плуг».	1		
36	Поворот на лыжах способом «плуг».	1		
37	Практический и теоретический урок по теме лыжная подготовка.	1	Практическая работа	https://paralymp.ru/sport/sports/sport-lits-s-porazheniem-opornodvigatel'nogoapparata/paralimpiyskiedistsipliny1/lyzhnye-gonki/
38	Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями.	1		https://studfile.net/preview/1864399/page:13/
39	Техника безопасности на уроке спортивных игр.	1		https://olympics.com/ru/sports/
40	Бочча. Вбрасывание Джекбола на среднюю дистанцию.	1		https://bocciarus.ru/
41	Бочча. Подкатывание мяча к Джекболу на средней дистанции.	1		https://bocciarus.ru/
42	Бочча. Игровые задания на средней дистанции.	1		

43	Игра бочча на средней дистанции по упрощённым правилам.	1	Практическая работа	
44	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча.	1		https://paralymp.ru/sport/sports/sport-lits-s-porazheniem-opornodvigatel'nogoapparata/paralimpiyskiedistsipliny1/lyzhnye-gonki/
45	Баскетбол. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1		
46	Баскетбол. Ведение мяча с изменениями направления и обводка препятствий.	1		
47	Баскетбол. Штрафной бросок.	1	Практическая работа	https://paralymp.ru/sport/sports/sport-lits-s-porazheniem-opornodvigatel'nogoapparata/paralimpiyskiedistsipliny1/lyzhnye-gonki/
48	Волейбол. Стойка и передвижения игрока	1		
49	Волейбол. Передача двумя руками сверху	1		
50	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1		
51	Волейбол. Приём мяча.	1	Практическая работа	https://paralymp.ru/sport/sports/sport-lits-s-porazheniem-opornodvigatel'nogoapparata/paralimpiyskiedistsipliny1/lyzhnye-gonki/
52	Практический и теоретический урок по теме спортивные игры.	1	Практическая работа	
53	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1		https://ru.wikihow.com/соблюдать-гигиену
54	Правила выполнения спортивных нормативов	1	Тест	https://studfile.net/preview/4496490/page:31/

	ступени ВФСК ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.			
5 5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подъём ног в положении упора лёжа на спине сзади.	1	Тест	https://studfile.net/preview/4496490/page:31/
5 6	Освоение техники и выполнения норматива комплекса ГТО. Приседания с опорой на гимнастическую стенку.	1	Тест	
5 7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание рук в упоре стоя на коленях	1	Тест	
5 8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на животе.	1	Тест	
5 9	Броски набивного мяча различными способами из разных исходных положений.	1		https://paralymp.ru/sport/sports/sport-lits-s-porazheniem-opornodvigatel'nogoapparata/paralimpiyskiedistsipliny1/lyzhnye-gonki/
6 0	Бросок набивного мяча от груди на заданное расстояние.	1		
6 1	Бросок набивного мяча из-за головы	1		

	нна дальность.			
6 2	Бросок набивного мяча снизу на точность	1	Практическа я работа	
6 3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд в положении сидя.	1	Тест	https://studfile.net/preview/4496490/page:31/
6 4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Удар ногой по футбольному мячу.	1	Итоговая практическая работа	
6 5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Приседания с опорой на гимнастическую стенку.	1	Тест	https://studfile.net/preview/4496490/page:31/
6 6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Удержание набивного мяча на вытянутых вперёд руках на время.	1	Тест	
6 7	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1		https://studfile.net/preview/4496490/page:31/
6 8	Подведение итогов учебного года. Спортивные игры и эстафеты.	1		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для обучающихся

1. Учебник: Лях В.И. Физическая культура 8-9 кл., Просвещение, 2022, 2021гг.

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