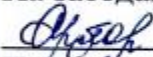
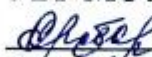
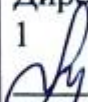


Муниципальное общеобразовательное учреждение -
Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Маркса Саратовской области

«Рассмотрено» На заседании ППк  /Орлова Е.А./ Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ-СОШ №1  /Орлова Е.А./ «30» августа 2023 г.	«Утверждено» Директор МОУ-СОШ № 1  /Мунина О.Ю./ Приказ № 320 от «31» августа 2023 г.
--	---	--



**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ
НОДА вариант 6.2 ООО
для 5-9 классов**

По предмету «Адаптивная физическая культура»

Учитель: Дурнов Сергей Николаевич

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на основе Требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования, представленных во ФГОС ООО с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования - охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), специально разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и компенсацию утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре должна содействовать всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью и к своим возможностям, развитию основных физических качеств, компенсацию нарушенных функций организма.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено нарушениями развития как физической так психической сферы обучающихся с двигательной патологией. Основные подходы к построению и содержанию коррекционно-образовательной работы в рамках уроков по адаптивному физическому воспитанию определяются специальными принципами работы с обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с НОДА заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с НОДА возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Категория обучающихся с НОДА чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести двигательного нарушения, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности.

Для обучающихся, у которых НОДА обусловлены органическим поражением двигательных отделов центральной нервной системы, характерны неврологические двигательные расстройства. Большинство обучающихся этой группы составляют обучающиеся с детским церебральным параличом (ДЦП). Двигательные нарушения у обучающихся этой категории характеризуются нарушением мышечного тонуса, ограничением произвольных движений (парезы и параличи), насильственными движениями (гиперкинезы), нарушением равновесия и координации движений (атаксия), нарушением ощущений движений.

Особенности типов двигательных нарушений разных нозологических групп обучающихся с двигательными нарушениями определяет дифференциацию коррекционных задач адаптивного физического воспитания, методов и условий реализации программы.

Специфика и тяжесть двигательных нарушений в сочетании с особенностями психического развития и речи обучающихся с НОДА определяют их особые образовательные потребности, а именно потребность:

- в максимально раннем начале коррекционно-развивающей работы и комплексной реабилитации (абилитации), в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;
- в строгой регламентации деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- в индивидуализации образовательного процесса;
- в обеспечении вспомогательными средствами для облегчения самообслуживания и для обучения (инвентарь; специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь и др.);
- в создании безбарьерной архитектурно-планировочной среды;
- в предоставлении дифференцированной помощи, в том числе в привлечении ассистента (для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями);
- в обеспечении возможности вербальной и невербальной коммуникации (для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации).

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с НОДА, но и в целом является частью системы комплексного психолого-педагогического сопровождения и реабилитации/абилитации обучающихся с НОДА. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода реабилитации и социализации обучающихся с двигательными нарушениями признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

Личностные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, в том числе мобильности и самообслуживания, дефицитарных вследствие двигательных ограничений.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха. На уровне основного общего образования обучающихся с НОДА данная цель связывается со стремлением к нормализации двигательной деятельности, достижению такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, участвовать в разных сферах общественной жизни, и с формированием осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, в ведении здорового образа жизни.

Поставленная цель конкретизируется через решение следующих задач изучения учебного предмета, имеющих развивающую и воспитательную направленность:

- обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки; доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение знаний (определяемых ФГОС ООО) в области физической культуры и спорта;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА;
- формирование потребности в здоровом образе жизни, самостоятельных занятиях физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА сохраняются на протяжении всего периода обучения в образовательной организации. Задачи следующие:

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – 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 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;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохраненных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: 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, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

Принципы и подходы реализации программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с НОДА.

Реализация указанных принципов предполагает:

- использование специальных методов, приёмов и средств обучения, учитывающих особые образовательные потребности обучающихся с НОДА;
- повышение компетентности и информированности всех участников образовательного процесса по вопросам АФК, физического развития и реабилитации обучающихся;
- вариативность, предполагающая осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса.

Занятия по двигательной коррекции направлены на обучение произвольному и дозированному напряжению, и расслаблению мышц, нормализации координации, опороспособности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих условий:

1. Создание мотивации обучающихся для решения двигательных задач.
2. Сочетание активной работы и отдыха, для предотвращения переутомления обучающихся.
3. Непрерывность образовательного процесса. Уроки должны быть регулярными.
4. Важность поощрения.

5. Социально значимые двигательные акты (необходимо включать в уроки упражнения, которые имитируют или подводят обучающихся к выполнению движений, обеспечивающих рутинные бытовые нужды).

6. Активизация всех нарушенных функций.

7. Сотрудничество с родителями.

8. Строгий учет показаний и противопоказаний к выполнению определенных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общий объём часов, отведённых в учебном плане на изучение специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе, 68 часов в год).

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном модуле представлены теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе; о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Содержание модуля в целом соответствует содержанию аналогичного модуля Примерной основной образовательной программы основного общего образования и отражает знания о здоровье и здоровом образе жизни и его связи с физической культурой; об истории и современном этапе развития олимпийского движения в мире и в Российской Федерации; о способах самостоятельной деятельности и роли физкультурно-оздоровительной деятельности в жизни человека.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата является включение тематики, отражающей важность соблюдения ортопедического и двигательного режима, а также тематики, касающейся становления паралимпийского движения в мире и в России, успехов российских спортсменов-паралимпийцев, видов адаптивного спорта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (конный спорт, бочча, настольный теннис, плавание, бадминтон на колясках и др.).

Модуль «Гимнастика»

Физические упражнения, направленные на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата.

Построения и перестроения, направленные на овладение доступными способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Болящая часть общеразвивающих и корригирующих упражнений проводится из положения лежа, часть упражнений из положения стоя или сидя.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке.

Акробатические упражнения и комбинации (перекаты, упоры).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, бревне): висы, упоры, повороты, передвижения, седы, стойки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Комплексы дыхательной гимнастики, зрительная гимнастика

Модуль «Легкая атлетика»

Изучение содержания модуля по легкой атлетике способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание, гонки на колясках. На ряду с этим важно развивать и совершенствовать физические качества - быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость, скорость реакции. Метание развивает точность, ловкость при действиях с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метания малого мяча.

Для обучающихся с выраженными двигательными нарушениями необходимо использовать различные специальные беговые упражнения; гонки на колясках, ходьбу при помощи технических средств реабилитации.

Для обучающихся, которые не могут заниматься бегом/осваивать технику бега, вводятся упражнения для улучшения постурального контроля (статичные положения с постепенным увеличением времени нахождения выполнения упражнений).

При занятиях с обучающимися с двигательными нарушениями, сопровождающимися спастичностью мышц, следует учитывать, что при выполнении упражнений с ускорением и резкими или рывковыми движениями возможно усиление спастики в мышцах рук и ног.

Модуль «Спортивные игры»

Спортивные игры для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

Игры с различными предметами для развития функций верхних конечностей.

Игры, направленные на развитие функций нижних конечностей с использованием ходьбы, бега, прыжков, перелезания (игры с элементами футбола, баскетбола на колясках, бочча, флорбола, дартса, настольного тенниса), баскетбол, футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол на коляске: Передвижение на спортивной коляске. Перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо, взаимодействие в парах, в тройках. Атакующие и защитные действия. Основные правила игры.

Бочча: Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры. Основные правила игры.

Флорбол и футбол на колясках: Ознакомление с базовыми элементами техники владения клюшкой и мячом. Основные правила игры.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Модуль включает необходимый комплекс упражнений для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

Техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).

Модуль «Плавание»

Комплекс подготовительных, общеразвивающих упражнений, упражнений для развития дыхания, координации, моторики и др.; подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении; игры в воде с элементами плавания.

Техника работы рук, ног и дыхания, выполнения основных элементов плавания (элементы «брасса» и «кроля» на спине и на груди).

Занятия для обучающихся с НОДА должны проходить в теплой воде.

Модуль «Спорт»

Спортивная подготовка может осуществляться по направлению видов спорта Паралимпийского движения для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования

При подготовке рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам ПАООП ООО НОДА, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-паралимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований (в качестве участника или болельщика спортивных соревнований), уважать традиции и принципы современных спортивных игр, олимпийского и паралимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность адекватно оценивать собственные возможности и ограничения здоровья, своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий адаптивной физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по адаптивному спорту;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
- стремление к возможному физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде адаптивного спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей с учетом медицинских рекомендаций и ограничения здоровья;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий адаптивной физической культурой, адаптивным спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека (в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности и следовать медицинским рекомендациям во время занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- сформированность умения самостоятельно и (или) с ассистентом, безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;
- сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми и сверстниками по вопросам медицинского и технического сопровождения, сформированность умения обращаться с просьбой к окружающим, особенно в ситуации, когда обучающийся с НОДА лишен возможности себя самостоятельно обслуживать, корректно выразить отказ или благодарность, использовать разные варианты коммуникации для решения какой-либо проблемной ситуации;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках адаптивной физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий адаптивной физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей, особенностей заболевания;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах адаптивного физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Познавательные универсальные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр и Паралимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Паралимпийскую хартию как основополагающий документ современного паралимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния несоблюдения ортопедических и других врачебных рекомендаций на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых и установленных нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения, отсутствием медицинских противопоказаний к его выполнению и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Регулятивные универсальные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы корригирующих и профилактических физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий адаптивной физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов с учетом нозологии и тяжести собственного заболевания, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, учитывать особенности исполнения упражнения при различных нозологиях НОДА, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Предметные результаты

Результатом реализации программы должно стать:

- владение обучающимися жизненно необходимыми естественными двигательными навыками и умениями;
- владение доступным арсеналом двигательных действий и физических упражнений адаптивной физической культуры и базовых видов спорта, активного их использование в спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- достижение возможного для обучающихся уровня развития координации, точности и быстроты движений, равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Модуль «Знания о физической культуре»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать знания о:

- месте и роли физической культуры, и спорта в современном обществе;
- истории развития видов спорта, Олимпийского и Паралимпийского движения в мире и в Российской Федерации;
- принципах здорового образа жизни, влиянии вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на личностное развитие обучающихся;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- способах оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях спортом, на уроках АФК.

Модуль «Гимнастика»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;
- выполнять физическую страховку с преподавателем;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять гимнастические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять упражнения в равновесии (специально подобранные упражнения с учетом нарушения);
- преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес – программы (на уроке АФК), с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Модуль «Легкая атлетика»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции, участвовать в гонках на колясках (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);
- выполнять прыжки в длину и высоту (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и характера имеющихся нарушений);
- выполнять метания малого мяча на дальность;
- преодолевать препятствия, используя практико-ориентированные способы передвижения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей).

Модуль «Спортивные игры»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;
- выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю, передачи, ведение, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

Модуль «Лыжная подготовка»

Предметные результаты изучения модуля (с учетом природно-климатических условий региона) должны отражать сформированность умений (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей, по необходимости с ассистентом):

- соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;

- выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;

- выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты;

- выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Модуль «Плавание»

Предметные результаты изучения модуля (с учетом возможностей материально-технической базы образовательной организации) должны отражать сформированность умений (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей, по необходимости с ассистентом):

- соблюдать правила безопасности в бассейне, при выполнении плавательных упражнений;

- выполнять прыжки в воду (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);

- выполнять повороты кувырком, маятником (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);

- нырять в длину и глубину;

- выполнять технические элементы плавания способом кроль на груди в согласовании с дыханием;

- выполнять технические элементы плавания способом брасс в согласовании с дыханием;

- безопасно действовать в экстремальных ситуациях;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Для проведения занятий АФК для обучающихся с НОДА требуется специальное оборудование спортивного зала и адаптированный спортивный инвентарь, который обеспечивает возможность выполнения отдельных упражнений обучающимися и безопасность занятий.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История возникновения и формирования физической культуры	1				
2	Характерные особенности адаптивной физической культуры	1				
3	Олимпийские игры древности как явление культуры	1				
4	Олимпийские игры древности как явление культуры	1				
5	Содержание и правила соревнований олимпийских игр	1				
6	Содержание и правила соревнований олимпийских игр	1				
7	Цель становления Паралимпийских игр	1				

8	Смысл символики и ритуалов Паралимпийских игр	1				
9	Особенности и отличия Паралимпийских игр от соревнований Олимпийских игр	1				
10	Период развития Паралимпийского движения в России	1				
11	Известные паралимпийцы России	1				
12	Известные паралимпийцы России	1				
13	Виды спорта, входящие в программу Паралимпийских игр	1				
14	Правила соревнований и особенности участия в Паралимпийских играх	1				
15	Соревнования, проводимые в рамках развития адаптивной физической культуры	1				
16	Особенности физического развития (длина и масса тела)	1				
17	Упражнения для укрепления здоровых мышц	1				
18	Упражнения для укрепления здоровых мышц	1				
19	Корректирующие упражнения	1				
20	Корректирующие упражнения	1				
21	Упражнения для поддержания мышечного тонуса	1				
22	Упражнения для поддержания мышечного тонуса	1				
23	Ортопедический режим	1				
24	Правила, снижающие риск появления сопутствующих заболеваний	1				
25	Личный план физического самовоспитания	1				
26	Благотворное влияние физических упражнений на работу и развитие всех систем организма	1				
27	Комплексы упражнений утренней гимнастики	1				
28	Комплексы упражнений утренней гимнастики	1				
29	Комплексы упражнений утренней гимнастики	1				
30	Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности	1				
31	Комплексы физических упражнений оздоровительной	1				

	направленности					
32	Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности	1				
33	Комплексы физических упражнений тренирующей направленности	1				
34	Комплексы физических упражнений тренирующей направленности	1				
35	Комплексы физических упражнений тренирующей направленности	1				
36	Комплексы физических упражнений корригирующей направленности	1				
37	Комплексы физических упражнений корригирующей направленности	1				
38	Комплексы физических упражнений корригирующей направленности	1				
39	Самостоятельные занятия адаптивной физкультурой в домашних условиях	1				
40	Комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях	1				
41	Комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях	1				
42	Комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях	1				
43	Основные гигиенические правила	1				
44	Режим правильного питания	1				
45	Основные правила организации распорядка дня	1				
46	Роль и значение занятий адаптивной физической культурой в профилактике вредных привычек	1				
47	Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма	1				
48	Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма	1				
49	Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма	1				

50	Повышение работоспособности организма в процессе трудовой деятельности	1				
51	Повышение работоспособности организма в процессе учебной деятельности	1				
52	Значение дыхательной гимнастики	1				
53	Дыхательные упражнения в положении сидя на стуле	1				
54	Дыхательные упражнения в положении сидя на стуле	1				
55	Значение выполнения упражнений для глаз	1				
56	Упражнения для глаз	1				
57	Упражнения для глаз	1				
58	История становления и развития гимнастики и акробатики	1				
59	Техника выполнения кувырка вперед в группировке	1				
60	Техника двигательных действий общеразвивающих упражнений	1				
61	Двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение	1				
62	История и становление лыжного спорта	1				
63	Чемпионы Паралимпийских игр по лыжным гонкам	1				
64	История развития плавания	1				
65	Особенности организации соревнований для спортсменов с НОДА	1				
66	Имена выдающихся отечественных пловцов – паралимпийских чемпионов	1				
67	Техника безопасности и правила поведения на воде	1				
68	Итоговый урок	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Основные причины возрождения Олимпийских игр	1				
2	Основные причины возрождения Олимпийских игр	1				

3	Пьер де Кубертен - создатель Олимпийской хартии	1				
4	Людвиг Гуттман- основатель Паралимпийских игр	1				
5	Происхождение термина «паралимпийский»	1				
6	Основные цели Паралимпийских игр	1				
7	Гуманистическая направленность Паралимпийских игр	1				
8	Девиз и символика современных Паралимпийских игр	1				
9	Ритуалы современных Паралимпийских игр	1				
10	Успехи современных спортсменов – участников Паралимпийских игр	1				
11	Успехи современных спортсменов – участников Паралимпийских игр	1				
12	Успехи современных спортсменов – участников Паралимпийских игр	1				
13	Закаливание солнцем и воздухом	1				
14	Закаливание водой	1				
15	Правила закаливания и техника безопасности при проведении закаливающих процедур	1				
16	Соблюдение медицинских рекомендаций с учетом особенностей заболевания	1				
17	Измерение показателей физического развития	1				
18	Анализ приобретенных достижений в результате регулярных занятий АФК	1				
19	Показатели частоты сердечных сокращений в момент занятий АФК и после выполнения упражнений	1				
20	Показатели частоты сердечных сокращений для выбора величины физической нагрузки	1				
21	Состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий АФК	1				
22	Основные показатели физической нагрузки с учетом индивидуальных медицинских рекомендаций	1				
23	Дозировка величины физической нагрузки в соответствии с медицинскими рекомендациями	1				
24	Основные правила развития физических качеств у людей с	1				

	НОДА					
25	Основные правила развития физических качеств у людей с НОДА	1				
26	Планирование занятий адаптивной оздоровительной физической культурой	1				
27	Значение удержания правильного положения тела	1				
28	Развитие гибкости для укрепления здоровья	1				
29	Упражнения для повышения эластичности мышц и связок	1				
30	Упражнения для развития подвижности суставов	1				
31	Упражнения для развития гибкости	1				
32	Упражнения для укрепления здоровья	1				
33	Значение развития координации движений	1				
34	Упражнения для развития координации движений	1				
35	Упражнения для развития координации движений	1				
36	Упражнения для развития равновесия в статическом режиме	1				
37	Упражнения для развития равновесия в статическом режиме	1				
38	Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1				
39	История становления и развития баскетбола как вида спорта	1				
40	Основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры в баскетбол	1				
41	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди	1				
42	Техника ведения баскетбольного мяча	1				
43	Отбивание мяча в положении сидя	1				
44	Техника броска мяча двумя руками от груди	1				
45	Бросок мяча двумя руками и/или одной рукой от груди из положения сидя	1				
46	Чемпионы Паралимпийских игр в баскетболе	1				
47	Комплексы упражнений	1				

	оздоровительной физической культуры					
48	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры	1				
49	Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма	1				
50	Повышение работоспособности организма в процессе трудовой деятельности	1				
51	Повышение работоспособности организма в процессе учебной деятельности	1				
52	Значение дыхательной гимнастики	1				
53	Дыхательные упражнения в положении сидя на стуле	1				
54	Дыхательные упражнения в положении сидя на стуле	1				
55	Значение выполнения упражнений для глаз	1				
56	Упражнения для глаз	1				
57	Упражнения для глаз	1				
58	Комплексы физических упражнений корригирующей направленности	1				
59	Комплексы физических упражнений корригирующей направленности	1				
60	Самостоятельные занятия адаптивной физкультурой в домашних условиях	1				
61	Комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях	1				
62	Комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях	1				
63	Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности	1				
64	Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности	1				
65	Комплексы физических упражнений тренирующей направленности	1				
66	Комплексы физических упражнений тренирующей направленности	1				

67	Организация и самостоятельное проведение досуга с использованием занятий адаптивной физической культурой	1				
68	Оценивание состояния организма посредством сравнения с ранее полученными результатами (динамика формирования двигательных навыков)	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Развитие физической культуры и спорта в послереволюционной России	1				
2	Развитие физической культуры и спорта в послереволюционной России	1				
3	Развитие физической культуры и спорта в послереволюционной России	1				
4	Успехи отечественных спортсменов до распада СССР	1				
5	Успехи отечественных спортсменов до распада СССР	1				
6	Успехи отечественных спортсменов до распада СССР	1				
7	Двигательная активность как один из важнейших факторов реабилитации лиц с НОДА с XIX века до настоящего времени	1				
8	Особенности организации спорта для инвалидов в советское время	1				
9	Особенности организации спорта для инвалидов в советское время	1				
10	Особенности организации спорта для инвалидов в советское время	1				
11	Перспективы развития паралимпийского движения в Российской Федерации	1				
12	Перспективы развития паралимпийского движения в Российской Федерации	1				
13	Паралимпийское движение в Российской Федерации	1				
14	Понятие «двигательные действия»	1				

15	Патологические особенности двигательных умений	1				
16	Патологические особенности двигательных умений	1				
17	Качества личности, примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности	1				
18	Необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте	1				
19	Организация досуга с использованием занятий адаптивной физической культурой	1				
20	Организация досуга с использованием занятий адаптивной физической культурой	1				
21	Самостоятельное проведение досуга с использованием занятий адаптивной физической культурой	1				
22	Общее состояние организма в разные временные периоды	1				
23	Общее состояние организма в разные временные периоды	1				
24	Оценивание состояния организма посредством сравнения с ранее полученными результатами (динамика формирования двигательных навыков)	1				
25	Приседание на всей ступне	1				
26	Приседание стоя у опоры	1				
27	Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, стоя у опоры	1				
28	Движения головой в разных направлениях	1				
29	Правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам)	1				
30	Упражнения на сохранение устойчивости при движениях головой	1				
31	Упражнения на сохранение устойчивости при движениях головой	1				
32	История становления и развития волейбола как вида спорта	1				
33	Техника безопасности игры в волейбол	1				
34	Знания правил и особенностей организации игры в волейбол	1				
35	Техника броска, подачи мяча	1				

36	Волейболисты - чемпионы Паралимпийских игр	1				
37	Волейболисты - чемпионы Паралимпийских игр	1				
38	Влияние тренировочных занятий на организм	1				
39	Зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных адаптивных занятий	1				
40	Дозировка нагрузки в зависимости от особенностей заболевания и медицинских рекомендаций	1				
41	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры	1				
42	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры	1				
43	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры	1				
44	Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма	1				
45	Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма	1				
46	Повышение работоспособности организма в процессе трудовой деятельности	1				
47	Повышение работоспособности организма в процессе учебной деятельности	1				
48	Значение дыхательной гимнастики	1				
49	Дыхательные упражнения в положении сидя на стуле	1				
50	Дыхательные упражнения в положении сидя на стуле	1				
51	Значение выполнения упражнений для глаз	1				
52	Упражнения для глаз	1				
53	Упражнения для глаз	1				
54	Комплексы физических упражнений корригирующей направленности	1				
55	Комплексы физических упражнений корригирующей направленности	1				
56	Комплексы физических упражнений корригирующей	1				

	направленности					
57	Самостоятельные занятия адаптивной физкультурой в домашних условиях	1				
58	Комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях	1				
59	Комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях	1				
60	Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности	1				
61	Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности	1				
62	Комплексы физических упражнений тренирующей направленности	1				
63	Комплексы физических упражнений тренирующей направленности	1				
64	Упражнения для укрепления здоровых мышц	1				
65	Упражнения для укрепления здоровых мышц	1				
66	Организация и самостоятельное проведение досуга с использованием занятий адаптивной физической культурой	1				
67	Оценивание состояния организма посредством сравнения с ранее полученными результатами (динамика формирования двигательных навыков)	1				
68	Обобщающее повторение	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Роль и значение адаптивной физической культуры	1				
2	Роль и значение адаптивной физической культуры	1				
3	Цель, задачи и основное содержание занятий адаптивной физкультурой	1				

4	Цель, задачи и основное содержание занятий адаптивной физкультурой	1				
5	Основные формы занятий оздоровительной адаптивной физической культурой	1				
6	Основные формы занятий оздоровительной адаптивной физической культурой	1				
7	Целевое назначение ОАФК, место и время в режиме учебного дня и учебной недели	1				
8	Цель и назначение спортивной подготовки при занятиях адаптивным спортом	1				
9	Составление совместно с педагогом планов-конспектов адаптивных занятий в системе спортивной подготовки	1				
10	Влияние тренировочных занятий на организм	1				
11	Влияние тренировочных занятий на организм	1				
12	Понятие «индивидуальные двигательные особенности»	1				
13	Зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных адаптивных занятий	1				
14	Зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных адаптивных занятий	1				
15	Дозировка нагрузки в зависимости от особенностей заболевания и медицинских рекомендаций	1				
16	Дозировка нагрузки в зависимости от особенностей заболевания и медицинских рекомендаций	1				
17	Динамика ЧСС в тренировочном цикле	1				
18	Кружение на месте переступанием	1				
19	Ходьба по начерченному коридору	1				
20	Ходьба по доске, лежащей на полу	1				
21	Ходьба по доске с приподнятым краем	1				
22	Перешагивание через канат, лежащий на полу	1				
23	Перешагивание через бруски лежащие на полу на расстоянии 1 м	1				
24	Перешагивание через гимнастические палки, лежащие на	1				

	полу на расстоянии 1 м					
25	Упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника	1				
26	Упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника	1				
27	История становления и развития футбола как вида спорта	1				
28	Знания правил и особенностей организации игры в футбол	1				
29	Правила безопасности игры в футбол	1				
30	Паралимпийский футбол. Его особенности	1				
31	Известные футболисты - паралимпийцы	1				
32	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры	1				
33	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры	1				
34	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры	1				
35	Влияние тренировочных занятий на организм	1				
36	Зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных адаптивных занятий	1				
37	Дозировка нагрузки в зависимости от особенностей заболевания и медицинских рекомендаций	1				
38	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры	1				
39	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры	1				
40	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры	1				
41	Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма	1				
42	Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма	1				
43	Повышение работоспособности	1				

	организма в процессе трудовой деятельности					
44	Повышение работоспособности организма в процессе учебной деятельности	1				
45	Значение дыхательной гимнастики	1				
46	Дыхательные упражнения в положении сидя на стуле	1				
47	Дыхательные упражнения в положении сидя на стуле	1				
48	Значение выполнения упражнений для глаз	1				
49	Упражнения для глаз	1				
50	Упражнения для глаз	1				
51	Комплексы физических упражнений корригирующей направленности	1				
52	Комплексы физических упражнений корригирующей направленности	1				
53	Комплексы физических упражнений корригирующей направленности	1				
54	Самостоятельные занятия адаптивной физкультурой в домашних условиях	1				
55	Комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях	1				
56	Комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях	1				
57	Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности	1				
58	Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности	1				
59	Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности	1				
60	Комплексы физических упражнений тренирующей направленности	1				
61	Комплексы физических упражнений тренирующей направленности	1				
62	Комплексы физических упражнений тренирующей направленности	1				

63	Упражнения для укрепления здоровых мышц	1				
64	Упражнения для укрепления здоровых мышц	1				
65	Упражнения для укрепления здоровых мышц	1				
66	Организация и самостоятельное проведение досуга с использованием занятий адаптивной физической культурой	1				
67	Оценивание состояния организма посредством сравнения с ранее полученными результатами (динамика формирования двигательных навыков)	1				
68	Обобщающее повторение	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Развитие адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта в России	1				
2	Развитие адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта в за рубежом	1				
3	Направления соревнований по адаптивным видам спорта, особенности классификации спортсменов с НОДА	1				
4	Виды туристских походов, возможность участия в них людей с НОДА	1				
5	Виды туристских походов, возможность участия в них людей с НОДА	1				
6	Выбор и составление маршрутов походов с учетом специфики заболевания	1				
7	Техника безопасности, снаряжение, одежда и обувь	1				
8	Организация походного бивака, разведение костра, приготовление пищи, уборка места стоянки при «сворачивании» бивака	1				
9	Основные компоненты здоровья, понятие «здоровье», особенности	1				

	здоровья людей с НОДА					
10	Примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий АФК	1				
11	Понятие «здоровый образ жизни»	1				
12	Понятие «рациональное питание», режим питания	1				
13	Виды физической подготовки	1				
14	Роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры	1				
15	Положительное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем организма	1				
16	Техника выполнения основных приемов массажа	1				
17	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом специфики заболевания и медицинских рекомендаций	1				
18	Дозировка упражнений с учетом индивидуальной физической подготовленности, медицинских рекомендаций	1				
19	Самостоятельные занятия адаптивной физической культурой	1				
20	Понятие «функциональные резервы организма»	1				
21	Измерение (в том числе с помощью ассистента) резервных возможностей организма с помощью различных функциональных проб	1				
22	Оценка и характеристика индивидуальных результатов	1				
23	Составление комплексов упражнений	1				
24	Дозировка упражнений исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической работоспособности	1				
25	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры	1				
26	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры	1				
27	Комплексы упражнений	1				

	оздоровительной физической культуры					
28	Организаторские и судейские навыки при организации спортивных соревнований и спортивных игр	1				
29	Упражнения для повышения подвижности позвоночного столба	1				
30	Упражнения для повышения амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей	1				
31	Поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими в положении сидя	1				
32	Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах	1				
33	История становления и развития бочча как паралимпийского вида спорта	1				
34	Знание правил игры бочча	1				
35	Основная терминология игры бочча	1				
36	Основные игровые действия, разрешенные правилами игры	1				
37	Правила безопасности в игре бочча	1				
38	Правила и обязанности игроков	1				
39	Роль капитана команды, его права и обязанности	1				
40	Значение спортивных соревнований по бочча	1				
41	Особенности организации и проведения соревнований по бочча, виды соревнований	1				
42	Оборудование для игры бочча	1				
43	Требования к одежде и правила поведения в игре бочча	1				
44	История становления и развития настольного тенниса как паралимпийского вида спорта	1				
45	Используемый в игре инвентарь, его историческая модификация	1				
46	Правила безопасности во время игры в теннис	1				
47	Основные технические приемы игры в настольный теннис	1				
48	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры	1				
49	Комплексы упражнений по профилактике утомления и	1				

	перенапряжения организма				
50	Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма	1			
51	Повышение работоспособности организма в процессе трудовой деятельности	1			
52	Повышение работоспособности организма в процессе учебной деятельности	1			
53	Значение дыхательной гимнастики	1			
54	Дыхательные упражнения в положении сидя на стуле	1			
55	Дыхательные упражнения в положении сидя на стуле	1			
56	Значение выполнения упражнений для глаз	1			
57	Упражнения для глаз	1			
58	Упражнения для глаз	1			
59	Комплексы физических упражнений корригирующей направленности	1			
60	Комплексы физических упражнений корригирующей направленности	1			
61	Самостоятельные занятия адаптивной физкультурой в домашних условиях	1			
62	Комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях	1			
63	Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности	1			
64	Комплексы физических упражнений тренирующей направленности	1			
65	Упражнения для укрепления здоровых мышц	1			
66	Организация и самостоятельное проведение досуга с использованием занятий адаптивной физической культурой	1			
67	Оценивание состояния организма посредством сравнения с ранее полученными результатами (динамика формирования двигательных навыков)	1			
68	Обобщающее повторение	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Давыдова С.А., Галеев А.Р., Синявский Н.И., Фурсов А.В. Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно массовой работы в школе: учебно-методическое пособие/С.А. Давыдова, А.Р. Галеев, Н.И. Синявский, А.В. Фурсов. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

fk12.ru>Медиатека>books

ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject=38>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

<http://www.openclass.ru/>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

<http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ... Если хочешь быть здоров. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010.

www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php

Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».

<http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры. <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare.

Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах)