

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная  
школа №36»**

РАССМОТРЕНО  
научно-методическим советом  
Протокол № 1  
от 27августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
СвешниковаЛ.И.  
Приказ № 1080  
от 28 августа 2024 г.

**РАБОЧАЯПРОГРАММА  
Учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»  
для 5-10 классов  
основного общего образования**

г. Тамбов  
2024

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5-10 классов представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с двигательными нарушениями, и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### **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.

При составлении рабочей программы учитывались особенности нарушений, компенсаторных возможностей организма, степень компенсации и развития остаточных физических качеств.

Для обучающихся, у которых НОДА обусловлены органическим поражением двигательных отделов центральной нервной системы, характерны неврологические

двигательные расстройства. Данную группу представляют в нашей ОО 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).

Двигательные нарушения у обучающихся с НОДА имеют различную степень выраженности:

- тяжелая степень двигательных нарушений характеризуется отсутствием возможности к самостоятельному передвижению и манипулятивной деятельности, самостоятельное обслуживание затруднено;

- средняя степень двигательных нарушений характеризуется владением ходьбой, но при помощи технических средств реабилитации самостоятельное передвижение затруднено, самообслуживание затруднено из-за нарушений манипулятивных функций рук;

- легкая степень двигательных нарушений характеризуется тем, что обучающиеся передвигаются самостоятельно, без помощи, полностью себя или частично обслуживают, манипулятивная функция развита хорошо удовлетворительно. Но при этом у обучающихся, с данной степенью могут наблюдаться патологические позы и положения, нарушения походки, мышечная сила снижена, ограничения в способности бегать и прыгать, движения неточные и неловкие, имеются нарушения мелкой моторики.

Обучающиеся по варианту АООП ООО **6.2.** могут иметь двигательные нарушения разной степени выраженности: передвигаться самостоятельно или при помощи технических средств реабилитации, на инвалидной коляске с посторонней помощью. Как правило, нарушения способности к передвижению сочетаются с ограничениями манипулятивной деятельности и мелкой моторики. Даже при легкой степени двигательных ограничений у обучающихся отмечается нарушение походки, ограничения способности в беге, прыжках и ходьбе на длинные дистанции, координации движений и моторная неловкость. Превалирует нарушение мышечного тонуса по типу спастичности, снижением мышечной силы.

При построении программы учитывалось, что обучающиеся с двигательными нарушениями имеют нарушения осанки и стоп (эквинусную установку стоп и др.), при чрезмерных нагрузках или неправильно подобранных упражнениях они подвержены высокому риску ухудшения состояния опорно-двигательной системы.

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. Все обучающиеся с НОДА должны посещать занятия по АФК, никто не может быть освобождён от них полностью. В случае надомного обучения занятия АФК должны быть организованы на дому с созданием специальных условий. При этом следует учитывать, что некоторые модули могут быть включены в рабочую программу педагога только как теоретические (для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений), некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие, исходя из особенностей заболевания обучающегося с НОДА и медицинских рекомендаций.

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 сохранных 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.

В зависимости от нозологической группы, к которой относятся обучающиеся с НОДА, специфические (коррекционные) задачи дифференцируются. Для обучающихся с ДЦП и сходными заболеваниями в каждое занятие необходимо включать упражнения, на коррекцию пространственных нарушений, развитие мелкой моторики, точности и координации движений, а также спортивные игры по упрощенным правилам. Для обучающихся с поражениями спинного мозга важно включать в структуру занятий максимально включать упражнения для стимуляции двигательной активности, упражнения для профилактики контрактур и трофических нарушений, упражнения для активизации дыхательной мускулатуры. Для обучающихся с отсутствием или недоразвитием конечностей следует подбирать специальные упражнения, направленные на профилактику вторичных нарушений мышечной и двигательной системы нарушений. Перед учителем также стоит задача по овладению обучающимся протезом, стимуляции его использования.

### **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.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных тяжестью и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать нозологию, возраст, степень тяжести двигательного дефекта, время его возникновения, причины и характер протекания заболевания, состояние соматического здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся. Все упражнения дифференцируются в зависимости от ведущего двигательного нарушения у обучающихся.

При работе с обучающимися с тяжелой степенью двигательных нарушений предусматриваются индивидуальные формы работы. 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. При отсутствии объективной возможности реализации модуля «Плавание» предусмотрено увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям.

Модуль «Спорт» разработан с учетом выбора видов адаптивного спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Спортивная подготовка может осуществляться по направлению видов спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата Паралимпийского движения.

## **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 408 часов (два часа в неделю в каждом классе, 68 часов в год).

Содержание программного материала обучающимися с НОДА может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных

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 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, бочка, 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. Наряду 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 пострурального 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. 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.

Флорбол и футбол: 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 «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.

Планируемые результаты освоения программы по адаптивной физической культуре каждым обучающимся с НОДА определяются индивидуально с учетом его физических особенностей и имеющихся двигательных ограничений. Представленные ниже требования к результатам освоения программы являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

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.

Личностные результаты освоения рабочей программы основного общего образования по предмету достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности по следующим направлениям:

- гражданское воспитание — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;
- патриотическое воспитание — воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
- духовно-нравственное воспитание — воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;
- эстетическое воспитание — формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
- трудовое воспитание — воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;
- экологическое воспитание — формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;
- ценности научного познания — воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

### **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**

Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата определяются индивидуально в соответствии с особенностями здоровья и двигательными возможностями обучающихся. Представленные ниже требования являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

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.

Следует учитывать, что отдельные модули для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями могут быть включены в рабочую программу педагога только как теоретические.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях

тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

### **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.

**Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса, учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами, используемые для обучения и воспитания различных групп**  
**Тематическое планирование 5-10 класс**

| № п/п | Раздел/ Тема                 | Количество часов, отводимых на освоение раздела, темы по классам |    |    |    |    |    | Реализация воспитательного потенциала  | Электронные (цифровые) ресурсы  |
|-------|------------------------------|--|----|----|----|----|----|--|---|
|       |                              | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |  |   |
| 1.    | Знания о физической культуре | 24   | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | Работа с Интернет источниками, проектная деятельность, лекция-беседа, индивидуальная работа    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>                           |
| 2.    | Лёгкая атлетика              | 14   | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | Работа с Интернет источниками, лекция-беседа, проектная деятельность, индивидуальная работа    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/</a> |
| 3.    | Гимнастика                   | 10   | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | Работа с Интернет источниками, проектная деятельность, индивидуальная работа                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>                           |
| 4.    | Спортивные игры              | 14   | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | Работа с Интернет источниками, проектная деятельность, лекция-беседа, исследовательская работа | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>                           |
| 5.    | Лыжная подготовка            | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | Лекция-беседа, исследовательская деятельность, индивидуальная работа                           | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/</a>               |
|       | Всего                        | 68   | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |  |   |

**5 класс**

| Тема урока   | Кол-во часов |
|--|--------------|
| <b>Знания о физической культуре (24 часа)</b>                                  |              |
| Роль адаптивного спорта в современном обществе.                                | 1            |
| Виды адаптивного спорта.   | 1            |
| Особенности адаптивного спорта.  | 1            |
| История развития олимпийского и паралимпийского движения в России и в мире     | 1            |
| Принципы здорового образа жизни  | 1            |
| Влияние вредных привычек на организм человека                                  | 1            |
| Понятие социальной и производственной деятельности человека                    | 1            |
| История возникновения баскетбола, основные правила игры                        | 1            |
| Влияние занятий физической культурой и спортом на личностное развитие человека | 1            |

|   |   |
|---|---|
| Влияние физических упражнений на основные системы организма                                       | 1 |
| Строение и основные функции организма человека  | 1 |
| Росто-весовые показатели человека   | 1 |
| Г гигиенические навыки и умения   | 1 |
| Способы оптимизации работоспособности в режиме учебной деятельности                               | 1 |
| Способы снятия мышечной усталости в режиме учебной деятельности                                   | 1 |
| Правила составления комплексов ОРУ для обучающихся с НОДА   | 1 |
| История возникновения Зимних олимпийских игр, выдающиеся победители ЗОИ                           | 1 |
| Требования к оборудованию и месту проведения адаптивной физической культуры                       | 1 |
| Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой                                  | 1 |
| Успех Российских спортсменов в паралимпийском движении.   | 1 |
| Психологические особенности возрастного развития  | 1 |
| Физическое самовоспитание, самоконтроль, дневник спорта   | 1 |
| Способы и средства закаливания  | 1 |
| Первая помощь при травмах   | 1 |
| <b>Легкая атлетика (теоретические знания 8 часов)</b>   |   |
| Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетики  | 1 |
| Техника высокого старта, понятие-короткая дистанция   | 1 |
| Бег на короткие дистанции 30м, 60м.   | 1 |
| Финальное усилие при беге на короткие дистанции   | 1 |
| Г ладкий бег на средней дистанции   | 1 |
| Преодоление препятствий   | 1 |
| Бег на длинные дистанции, понятие : «стайер, спринтер»  | 1 |
| Скоростное передвижение на коляске, участие в соревнованиях                                       | 1 |
| <b>Гимнастика (теоретические знания 10 часов)</b>   |   |
| Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой  | 1 |
| Строевые упражнения на месте и в движении   | 1 |
| Перестроение из одной шеренги в две, размыкание приставными шагами                                | 1 |
| Висы, хваты и упоры в гимнастике  | 1 |
| Упражнения в висе и упорах. ОРУ с предметами  | 1 |
| Кувырок вперед, два слитных кувырка вперед  | 1 |
| Кувырок назад из упора присев   | 1 |
| Мост из положения лёжа на спине   | 1 |
| Стойка на лопатках из упора присев  | 1 |
| Акробатическая комбинация из разученных элементов   | 1 |
| <b>Спортивные игры (теоретические знания 14 часов)</b>  |   |
| <b>Баскетбол.</b> ТБ на занятиях. История возникновения баскетбола. Стойка и передвижения игрока. | 1 |
| Ловля мяча двумя руками от груди на месте   | 1 |
| Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.   | 1 |
| Бросок двумя руками от головы после ловли мяча  | 1 |
| Ведение мяча на месте правой (левой) рукой  | 1 |

|  |    |
|--|----|
| Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом  |    |
| Обучение техники ведение мяча с разной высотой отскока, броски, передачи в движении, игра                          | 1  |
| Обучение техники ведение мяча, перехват мяча, броски, передачи в движении, позиционное нападение                   | 1  |
| Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении  | 1  |
| Обучение ведения, бросков, передачи в движениях, нападение быстрым прорывом, развитие координационных способностей | 1  |
| <b>Настольный теннис.</b> ТБ на занятиях. История возникновения. Правила игры, судейства.                          |    |
| Удержание малого теннисного мяча на ракетке ведущей рукой.   | 1  |
| Набивание малого теннисного мяча ракеткой 10-15 раз без потери мяча.   | 1  |
| Попеременное набиванием мяча ракеткой на одной и другой стороне.   | 1  |
| <b>Лыжная подготовка (теоретические знания 6 часов)</b>  |    |
| ТБ на занятиях лыжной подготовки. Основы лыжных ходов  | 1  |
| Одновременный бесшажный ход  | 1  |
| Одновременный двухшажный ход   | 1  |
| Попеременный двухшажный ход  | 1  |
| Торможение «плугом», повороты с «переступанием»  | 1  |
| Подъем «елочкой», «полуелочкой»  | 1  |
| <b>Легкая атлетика (теоретические знания 6 часов)</b>  |    |
| Прыжок в длину с разбега.  | 1  |
| Совершенствование техники разбега и приземления  | 1  |
| Метание малого мяча в горизонтальную цель, оценка техники метания  | 1  |
| Метание малого мяча в вертикальную цель, оценка техники метания  | 1  |
| Метание малого мяча на дальность, правила судейства  | 1  |
| Кроссовая подготовка, преодоление препятствий.   | 1  |
| Итого  | 68 |

### 6 класс

| Тема урока   | Кол-во часов |
|--|--------------|
| <b>Знания о физической культуре (24 часа)</b>                                  |              |
| Роль физической культуры в современном обществе                                | 1            |
| История развития адаптивного спорта в современном мире.                        | 1            |
| История возникновения настольного тенниса, основные правила игры               | 1            |
| История развития олимпийского и паралимпийского движения в России и в мире     | 1            |
| Принципы здорового образа жизни  | 1            |
| Влияние вредных привычек на организм человека                                  | 1            |
| Понятие социальной и производственной деятельности человека                    | 1            |
| История возникновения баскетбола, основные правила игры                        | 1            |
| Влияние занятий физической культурой и спортом на личностное развитие человека | 1            |
| Влияние физических упражнений на основные системы организма                    | 1            |



|   |   |
|---|---|
| Строение и основные функции организма человека  | 1 |
| Росто-весовые показатели человека   | 1 |
| Гигиенические навыки и умения   | 1 |
| Способы оптимизации работоспособности в режиме учебной деятельности                               | 1 |
| Способы снятия мышечной усталости в режиме учебной деятельности                                   | 1 |
| Правила составления комплексов ОРУ  | 1 |
| История возникновения Зимних олимпийских игр, выдающиеся победители ЗОИ                           | 1 |
| Требования к оборудованию и месту проведения адаптивной физической культуры                       | 1 |
| Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой                                  | 1 |
| Физические качества человека, способы развития  | 1 |
| Психологические особенности возрастного развития  | 1 |
| Физическое самовоспитание, самоконтроль, дневник спорта   | 1 |
| Способы и средства закаливания  | 1 |
| Первая помощь при травмах   | 1 |
| <b>Легкая атлетика (теоретические знания 8 часов)</b>   |   |
| Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетики  | 1 |
| Техника высокого старта, понятие-короткая дистанция   | 1 |
| Бег на короткие дистанции 30м, 60м.   | 1 |
| Финальное усилие при беге на короткие дистанции   | 1 |
| Гладкий бег на средней дистанции  | 1 |
| Преодоление препятствий   | 1 |
| Бег на длинные дистанции, понятие : «стайер, спринтер»  | 1 |
| Скоростное передвижение на коляске, участие в соревнованиях                                       | 1 |
| <b>Гимнастика (теоретические знания 10 часов)</b>   |   |
| Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой  | 1 |
| Строевые упражнения на месте и в движении   | 1 |
| Перестроение из одной шеренги в две, размыкание приставными шагами                                | 1 |
| Висы, хватки и упоры в гимнастике   | 1 |
| Упражнения в висе и упорах. ОРУ с предметами  | 1 |
| Кувырок вперед, два слитных кувырка вперед  | 1 |
| Кувырок назад из упора присев   | 1 |
| Мост из положения лёжа на спине   | 1 |
| Стойка на лопатках из упора присев  | 1 |
| Акробатическая комбинация из разученных элементов   | 1 |
| <b>Спортивные игры (теоретические знания 14 часов)</b>  |   |
| <b>Баскетбол.</b> ТБ на занятиях. История возникновения баскетбола. Стойка и передвижения игрока. | 1 |
| Ловля мяча двумя руками от груди на месте   | 1 |
| Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.   | 1 |
| Бросок двумя руками от головы после ловли мяча  | 1 |
| Ведение мяча на месте правой (левой) рукой  | 1 |
| Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом   |   |

|  |    |
|--|----|
| Обучение техники ведение мяча с разной высотой отскока, броски, передачи в движении, игра                          | 1  |
| Обучение техники ведение мяча, перехват мяча, броски, передачи в движении, позиционное нападение                   | 1  |
| Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении  | 1  |
| Обучение ведения, бросков, передачи в движениях, нападение быстрым прорывом, развитие координационных способностей | 1  |
| <b>Настольный теннис.</b> ТБ на занятиях. История возникновения. Правила игры, судейства.                          |    |
| Удержание малого теннисного мяча на ракетке ведущей рукой.   | 1  |
| Набивание малого теннисного мяча ракеткой 10-15 раз без потери мяча.   | 1  |
| Попеременное набиванием мяча ракеткой на одной и другой стороне.   | 1  |
| <b>Лыжная подготовка (теоретические знания 6 часов)</b>  |    |
| ТБ на занятиях лыжной подготовки. Основы лыжных ходов  | 1  |
| Одновременный бесшажный ход  | 1  |
| Одновременный двухшажный ход   | 1  |
| Попеременный двухшажный ход  | 1  |
| Торможение «плугом», повороты с «переступанием»  | 1  |
| Подъем «елочкой», «полуелочкой»  | 1  |
| <b>Легкая атлетика (теоретические знания 6 часов)</b>  |    |
| Прыжок в длину с разбега.  | 1  |
| Совершенствование техники разбега и приземления  | 1  |
| Метание малого мяча в горизонтальную цель, оценка техники метания  | 1  |
| Метание малого мяча в вертикальную цель, оценка техники метания  | 1  |
| Метание малого мяча на дальность, правила судейства  | 1  |
| Кроссовая подготовка, преодоление препятствий.   | 1  |
| Итого  | 68 |

### 7 класс

| Тема урока   | Кол-во часов |
|--|--------------|
| <b>Знания о физической культуре (24 часа)</b>                                  |              |
| Роль физической культуры в современном обществе                                | 1            |
| История развития адаптивного спорта в современном мире.                        | 1            |
| История возникновения настольного тенниса, основные правила игры               | 1            |
| История развития олимпийского и паралимпийского движения в России и в мире     | 1            |
| Принципы здорового образа жизни  | 1            |
| Влияние вредных привычек на организм человека                                  | 1            |
| Понятие социальной и производственной деятельности человека                    | 1            |
| История возникновения баскетбола, основные правила игры                        | 1            |
| Влияние занятий физической культурой и спортом на личностное развитие человека | 1            |
| Влияние физических упражнений на основные системы организма                    | 1            |
| Строение и основные функции организма человека                                 | 1            |

|   |   |
|---|---|
| Росто-весовые показатели человека   | 1 |
| Г игиенические навыки и умения  | 1 |
| Способы оптимизации работоспособности в режиме учебной деятельности                               | 1 |
| Способы снятия мышечной усталости в режиме учебной деятельности                                   | 1 |
| Правила составления комплексов ОРУ  | 1 |
| История возникновения Зимних олимпийских игр, выдающиеся победители ЗОИ                           | 1 |
| Требования к оборудованию и месту проведения адаптивной физической культуры                       | 1 |
| Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой                                  | 1 |
| Физические качества человека, способы развития  | 1 |
| Психологические особенности возрастного развития  | 1 |
| Физическое самовоспитание, самоконтроль, дневник спорта   | 1 |
| Способы и средства закаливания  | 1 |
| Первая помощь при травмах   | 1 |
| <b>Легкая атлетика (теоретические знания 8 часов)</b>   |   |
| Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетики  | 1 |
| Техника высокого старта, понятие-короткая дистанция   | 1 |
| Бег на короткие дистанции 30м, 60м.   | 1 |
| Финальное усилие при беге на короткие дистанции   | 1 |
| Г ладкий бег на средней дистанции   | 1 |
| Преодоление препятствий   | 1 |
| Бег на длинные дистанции, понятие : «стайер, спринтер»  | 1 |
| Скоростное передвижение на коляске, участие в соревнованиях                                       | 1 |
| <b>Гимнастика (теоретические знания 10 часов)</b>   |   |
| Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой  | 1 |
| Строевые упражнения на месте и в движении   | 1 |
| Перестроение из одной шеренги в две, размыкание приставными шагами                                | 1 |
| Висы, хваты и упоры в гимнастике  | 1 |
| Упражнения в висе и упорах. ОРУ с предметами  | 1 |
| Кувырок вперед, два слитных кувырка вперед  | 1 |
| Кувырок назад из упора присев   | 1 |
| Мост из положения лёжа на спине   | 1 |
| Стойка на лопатках из упора присев  | 1 |
| Акробатическая комбинация из разученных элементов   | 1 |
| <b>Спортивные игры (теоретические знания 14 часов)</b>  |   |
| <b>Баскетбол.</b> ТБ на занятиях. История возникновения баскетбола. Стойка и передвижения игрока. | 1 |
| Ловля мяча двумя руками от груди на месте   | 1 |
| Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.   | 1 |
| Бросок двумя руками от головы после ловли мяча  | 1 |
| Ведение мяча на месте правой (левой) рукой  | 1 |
| Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом   |   |
| Обучение техники ведение мяча с разной высотой отскока, броски, передачи в движении, игра         | 1 |

|  |    |
|--|----|
| Обучение техники ведение мяча, перехват мяча, броски, передачи в движении, позиционное нападение                   | 1  |
| Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении  | 1  |
| Обучение ведения, бросков, передачи в движениях, нападение быстрым прорывом, развитие координационных способностей | 1  |
| <b>Настольный теннис.</b> ТБ на занятиях. История возникновения. Правила игры, судейства.                          |    |
| Удержание малого теннисного мяча на ракетке ведущей рукой.   | 1  |
| Набивание малого теннисного мяча ракеткой 10-15 раз без потери мяча.   | 1  |
| Попеременное набиванием мяча ракеткой на одной и другой стороне.   | 1  |
| <b>Лыжная подготовка (теоретические знания 6 часов)</b>  |    |
| ТБ на занятиях лыжной подготовки. Основы лыжных ходов  | 1  |
| Одновременный бесшажный ход  | 1  |
| Одновременный двухшажный ход   | 1  |
| Попеременный двухшажный ход  | 1  |
| Торможение «плугом», повороты с «переступанием»  | 1  |
| Подъем «елочкой», «полуелочкой»  | 1  |
| <b>Легкая атлетика (теоретические знания 6 часов)</b>  |    |
| Прыжок в длину с разбега.  | 1  |
| Совершенствование техники разбега и приземления  | 1  |
| Метание малого мяча в горизонтальную цель, оценка техники метания  | 1  |
| Метание малого мяча в вертикальную цель, оценка техники метания  | 1  |
| Метание малого мяча на дальность, правила судейства  | 1  |
| Кроссовая подготовка, преодоление препятствий.   | 1  |
| Итого  | 68 |

## 8 класс

| Тема урока   | Кол-во часов |
|--|--------------|
| <b>Знания о физической культуре (24 часа)</b>                                  |              |
| Роль физической культуры в современном обществе                                | 1            |
| История развития адаптивного спорта в современном мире.                        | 1            |
| История возникновения настольного тенниса, основные правила игры               | 1            |
| История развития олимпийского и паралимпийского движения в России и в мире     | 1            |
| Принципы здорового образа жизни  | 1            |
| Влияние вредных привычек на организм человека                                  | 1            |
| Понятие социальной и производственной деятельности человека                    | 1            |
| История возникновения баскетбола, основные правила игры                        | 1            |
| Влияние занятий физической культурой и спортом на личностное развитие человека | 1            |
| Влияние физических упражнений на основные системы организма                    | 1            |
| Строение и основные функции организма человека                                 | 1            |
| Росто-весовые показатели человека  | 1            |

|   |   |
|---|---|
| Г гигиенические навыки и умения   | 1 |
| Способы оптимизации работоспособности в режиме учебной деятельности                               | 1 |
| Способы снятия мышечной усталости в режиме учебной деятельности                                   | 1 |
| Правила составления комплексов ОРУ  | 1 |
| История возникновения Зимних олимпийских игр, выдающиеся победители ЗОИ                           | 1 |
| Требования к оборудованию и месту проведения адаптивной физической культуры                       | 1 |
| Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой                                  | 1 |
| Физические качества человека, способы развития  | 1 |
| Психологические особенности возрастного развития  | 1 |
| Физическое самовоспитание, самоконтроль, дневник спорта   | 1 |
| Способы и средства закаливания  | 1 |
| Первая помощь при травмах   | 1 |
| <b>Легкая атлетика (теоретические знания 8 часов)</b>   |   |
| Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетики  | 1 |
| Техника высокого старта, понятие-короткая дистанция   | 1 |
| Бег на короткие дистанции 30м, 60м.   | 1 |
| Финальное усилие при беге на короткие дистанции   | 1 |
| Г ладкий бег на средней дистанции   | 1 |
| Преодоление препятствий   | 1 |
| Бег на длинные дистанции, понятие : «стайер, спринтер»  | 1 |
| Скоростное передвижение на коляске, участие в соревнованиях                                       | 1 |
| <b>Гимнастика (теоретические знания 10 часов)</b>   |   |
| Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой  | 1 |
| Строевые упражнения на месте и в движении   | 1 |
| Перестроение из одной шеренги в две, размыкание приставными шагами                                | 1 |
| Висы, хваты и упоры в гимнастике  | 1 |
| Упражнения в висе и упорах. ОРУ с предметами  | 1 |
| Кувырок вперед, два слитных кувырка вперед  | 1 |
| Кувырок назад из упора присев   | 1 |
| Мост из положения лёжа на спине   | 1 |
| Стойка на лопатках из упора присев  | 1 |
| Акробатическая комбинация из разученных элементов   | 1 |
| <b>Спортивные игры (теоретические знания 14 часов)</b>  |   |
| <b>Баскетбол.</b> ТБ на занятиях. История возникновения баскетбола. Стойка и передвижения игрока. | 1 |
| Ловля мяча двумя руками от груди на месте   | 1 |
| Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.   | 1 |
| Бросок двумя руками от головы после ловли мяча  | 1 |
| Ведение мяча на месте правой (левой) рукой  | 1 |
| Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом   |   |
| Обучение техники ведение мяча с разной высотой отскока, броски, передачи в движении, игра         | 1 |
| Обучение техники ведение мяча, перехват мяча, броски, передачи в движении, позиционное нападение  | 1 |

|  |    |
|--|----|
| Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении  | 1  |
| Обучение ведению, бросков, передачи в движениях, нападение быстрым прорывом, развитие координационных способностей | 1  |
| <b>Настольный теннис.</b> ТБ на занятиях. История возникновения. Правила игры, судейства.                          |    |
| Удержание малого теннисного мяча на ракетке ведущей рукой.   | 1  |
| Набивание малого теннисного мяча ракеткой 10-15 раз без потери мяча.   | 1  |
| Попеременное набиванием мяча ракеткой на одной и другой стороне.   | 1  |
| <b>Лыжная подготовка (теоретические знания 6 часов)</b>  |    |
| ТБ на занятиях лыжной подготовки. Основы лыжных ходов  | 1  |
| Одновременный бесшажный ход  | 1  |
| Одновременный двухшажный ход   | 1  |
| Попеременный двухшажный ход  | 1  |
| Торможение «плугом», повороты с «переступанием»  | 1  |
| Подъем «елочкой», «полуелочкой»  | 1  |
| <b>Легкая атлетика (теоретические знания 6 часов)</b>  |    |
| Прыжок в длину с разбега.  | 1  |
| Совершенствование техники разбега и приземления  | 1  |
| Метание малого мяча в горизонтальную цель, оценка техники метания  | 1  |
| Метание малого мяча в вертикальную цель, оценка техники метания  | 1  |
| Метание малого мяча на дальность, правила судейства  | 1  |
| Кроссовая подготовка, преодоление препятствий.   | 1  |
| Итого  | 68 |

## 9 класс

| Тема урока   | Кол-во часов |
|--|--------------|
| <b>Знания о физической культуре (24 часа)</b>                                  |              |
| Роль физической культуры в современном обществе                                | 1            |
| История развития адаптивного спорта в современном мире.                        | 1            |
| История возникновения настольного тенниса, основные правила игры               | 1            |
| История развития олимпийского и паралимпийского движения в России и в мире     | 1            |
| Принципы здорового образа жизни  | 1            |
| Влияние вредных привычек на организм человека                                  | 1            |
| Понятие социальной и производственной деятельности человека                    | 1            |
| История возникновения баскетбола, основные правила игры                        | 1            |
| Влияние занятий физической культурой и спортом на личностное развитие человека | 1            |
| Влияние физических упражнений на основные системы организма                    | 1            |
| Строение и основные функции организма человека                                 | 1            |
| Росто-весовые показатели человека  | 1            |
| Гигиенические навыки и умения  | 1            |

|   |   |
|---|---|
| Способы оптимизации работоспособности в режиме учебной деятельности                               | 1 |
| Способы снятия мышечной усталости в режиме учебной деятельности                                   | 1 |
| Правила составления комплексов ОРУ  | 1 |
| История возникновения Зимних олимпийских игр, выдающиеся победители ЗОИ                           | 1 |
| Требования к оборудованию и месту проведения адаптивной физической культуры                       | 1 |
| Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой                                  | 1 |
| Физические качества человека, способы развития  | 1 |
| Психологические особенности возрастного развития  | 1 |
| Физическое самовоспитание, самоконтроль, дневник спорта   | 1 |
| Способы и средства закаливания  | 1 |
| Первая помощь при травмах   | 1 |
| <b>Легкая атлетика (теоретические знания 8 часов)</b>   |   |
| Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетики  | 1 |
| Техника высокого старта, понятие-короткая дистанция   | 1 |
| Бег на короткие дистанции 30м, 60м.   | 1 |
| Финальное усилие при беге на короткие дистанции   | 1 |
| Г ладкий бег на средней дистанции   | 1 |
| Преодоление препятствий   | 1 |
| Бег на длинные дистанции, понятие : «стайер, спринтер»  | 1 |
| Скоростное передвижение на коляске, участие в соревнованиях                                       | 1 |
| <b>Гимнастика (теоретические знания 10 часов)</b>   |   |
| Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой  | 1 |
| Строевые упражнения на месте и в движении   | 1 |
| Перестроение из одной шеренги в две, размыкание приставными шагами                                | 1 |
| Висы, хваты и упоры в гимнастике  | 1 |
| Упражнения в висе и упорах. ОРУ с предметами  | 1 |
| Кувырок вперед, два слитных кувырка вперед  | 1 |
| Кувырок назад из упора присев   | 1 |
| Мост из положения лёжа на спине   | 1 |
| Стойка на лопатках из упора присев  | 1 |
| Акробатическая комбинация из разученных элементов   | 1 |
| <b>Спортивные игры (теоретические знания 14 часов)</b>  |   |
| <b>Баскетбол.</b> ТБ на занятиях. История возникновения баскетбола. Стойка и передвижения игрока. | 1 |
| Ловля мяча двумя руками от груди на месте   | 1 |
| Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.   | 1 |
| Бросок двумя руками от головы после ловли мяча  | 1 |
| Ведение мяча на месте правой (левой) рукой  | 1 |
| Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом   |   |
| Обучение техники ведение мяча с разной высотой отскока, броски, передачи в движении, игра         | 1 |
| Обучение техники ведение мяча, перехват мяча, броски, передачи в движении, позиционное нападение  | 1 |
| Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении   | 1 |

|  |    |
|--|----|
| Обучение ведения, бросков, передачи в движениях, нападение быстрым прорывом, развитие координационных способностей | 1  |
| <b>Настольный теннис.</b> ТБ на занятиях. История возникновения. Правила игры, судейства.                          |    |
| Удержание малого теннисного мяча на ракетке ведущей рукой.   | 1  |
| Набивание малого теннисного мяча ракеткой 10-15 раз без потери мяча.   | 1  |
| Попеременное набиванием мяча ракеткой на одной и другой стороне.   | 1  |
| <b>Лыжная подготовка (теоретические знания 6 часов)</b>  |    |
| ТБ на занятиях лыжной подготовки. Основы лыжных ходов  | 1  |
| Одновременный бесшажный ход  | 1  |
| Одновременный двухшажный ход   | 1  |
| Попеременный двухшажный ход  | 1  |
| Торможение «плугом», повороты с «переступанием»  | 1  |
| Подъем «елочкой», «полуелочкой»  | 1  |
| <b>Легкая атлетика (теоретические знания 6 часов)</b>  |    |
| Прыжок в длину с разбега.  | 1  |
| Совершенствование техники разбега и приземления  | 1  |
| Метание малого мяча в горизонтальную цель, оценка техники метания  | 1  |
| Метание малого мяча в вертикальную цель, оценка техники метания  | 1  |
| Метание малого мяча на дальность, правила судейства  | 1  |
| Кроссовая подготовка, преодоление препятствий.   | 1  |
| Итого  | 68 |

### 10 класс пролонгированное обучение

| Тема урока   | Кол-во часов |
|--|--------------|
| <b>Знания о физической культуре (24 часа)</b>                                  |              |
| Роль физической культуры в современном обществе                                | 1            |
| История развития адаптивного спорта в современном мире.                        | 1            |
| История возникновения настольного тенниса, основные правила игры               | 1            |
| История развития олимпийского и паралимпийского движения в России и в мире     | 1            |
| Принципы здорового образа жизни  | 1            |
| Влияние вредных привычек на организм человека                                  | 1            |
| Понятие социальной и производственной деятельности человека                    | 1            |
| История возникновения баскетбола, основные правила игры                        | 1            |
| Влияние занятий физической культурой и спортом на личностное развитие человека | 1            |
| Влияние физических упражнений на основные системы организма                    | 1            |
| Строение и основные функции организма человека                                 | 1            |
| Росто-весовые показатели человека  | 1            |
| Гигиенические навыки и умения  | 1            |
| Способы оптимизации работоспособности в режиме учебной деятельности            | 1            |



|  |   |
|--|---|
| Способы снятия мышечной усталости в режиме учебной деятельности  | 1 |
| Правила составления комплексов ОРУ   | 1 |
| История возникновения Зимних олимпийских игр, выдающиеся победители ЗОИ  | 1 |
| Требования к оборудованию и месту проведения адаптивной физической культуры  | 1 |
| Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой   | 1 |
| Физические качества человека, способы развития   | 1 |
| Психологические особенности возрастного развития   | 1 |
| Физическое самовоспитание, самоконтроль, дневник спорта  | 1 |
| Способы и средства закаливания   | 1 |
| Первая помощь при травмах  | 1 |
| <b>Легкая атлетика (теоретические знания 8 часов)</b>  |   |
| Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетики   | 1 |
| Техника высокого старта, понятие-короткая дистанция  | 1 |
| Бег на короткие дистанции 30м, 60м.  | 1 |
| Финальное усилие при беге на короткие дистанции  | 1 |
| Г ладкий бег на средней дистанции  | 1 |
| Преодоление препятствий  | 1 |
| Бег на длинные дистанции, понятие : «стайер, спринтер»   | 1 |
| Скоростное передвижение на коляске, участие в соревнованиях  | 1 |
| <b>Гимнастика (теоретические знания 10 часов)</b>  |   |
| Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой   | 1 |
| Строевые упражнения на месте и в движении  | 1 |
| Перестроение из одной шеренги в две, размыкание приставными шагами   | 1 |
| Висы, хваты и упоры в гимнастике   | 1 |
| Упражнения в висе и упорах. ОРУ с предметами   | 1 |
| Кувырок вперед, два слитных кувырка вперед   | 1 |
| Кувырок назад из упора присев  | 1 |
| Мост из положения лёжа на спине  | 1 |
| Стойка на лопатках из упора присев   | 1 |
| Акробатическая комбинация из разученных элементов  | 1 |
| <b>Спортивные игры (теоретические знания 14 часов)</b>   |   |
| <b>Баскетбол.</b> ТБ на занятиях. История возникновения баскетбола. Стойка и передвижения игрока.                  | 1 |
| Ловля мяча двумя руками от груди на месте  | 1 |
| Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.  | 1 |
| Бросок двумя руками от головы после ловли мяча   | 1 |
| Ведение мяча на месте правой (левой) рукой   | 1 |
| Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом  |   |
| Обучение техники ведение мяча с разной высотой отскока, броски, передачи в движении, игра                          | 1 |
| Обучение техники ведение мяча, перехват мяча, броски, передачи в движении, позиционное нападение                   | 1 |
| Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении  | 1 |
| Обучение ведения, бросков, передачи в движениях, нападение быстрым прорывом, развитие координационных способностей | 1 |

|   |    |
|---|----|
| <b>Настольный теннис.</b> ТБ на занятиях. История возникновения. Правила игры, судейства. |    |
| Удержание малого теннисного мяча на ракетке ведущей рукой.                                | 1  |
| Набивание малого теннисного мяча ракеткой 10-15 раз без потери мяча.                      | 1  |
| Попеременное набиванием мяча ракеткой на одной и другой стороне.                          | 1  |
| <b>Лыжная подготовка (теоретические знания 6 часов)</b>                                   |    |
| ТБ на занятиях лыжной подготовки. Основы лыжных ходов                                     | 1  |
| Одновременный бесшажный ход   | 1  |
| Одновременный двухшажный ход  | 1  |
| Попеременный двухшажный ход   | 1  |
| Торможение «плугом», повороты с «переступанием»   | 1  |
| Подъем «елочкой», «полуелочкой»   | 1  |
| <b>Легкая атлетика (теоретические знания 6 часов)</b>                                     |    |
| Прыжок в длину с разбега.   | 1  |
| Совершенствование техники разбега и приземления   | 1  |
| Метание малого мяча в горизонтальную цель, оценка техники метания                         | 1  |
| Метание малого мяча в вертикальную цель, оценка техники метания                           | 1  |
| Метание малого мяча на дальность, правила судейства                                       | 1  |
| Кроссовая подготовка, преодоление препятствий.  | 1  |
| Итого   | 68 |