

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования «Дистанционные технологии»

<p>«РАССМОТРЕНО»</p> <p>Протокол ШУМО № 1 от «<i>28</i>» августа 2024 г.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УВР ОГБОУ «ЦОДТ»</p> <p> Минаева И.А. <i>28</i> августа 2024 г.</p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО»</p> <p>Приказом директора «ЦОДТ» № <i>214-УВР</i> от <i>28</i> августа 2024г</p> 
--	---	--

Рабочая программа по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5-11 классов с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.2)

Рязань, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана с учетом психофизических особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования на основе ФАОП ООО ОВЗ (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287) и Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Адаптивная физическая культура».

Программа по предмету «Адаптивная физическая культура» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к преподаванию предмета «Адаптивная физическая культура» обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

В программе учтены потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самореализации.

Распределение программного материала по годам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении программы по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Программа носит компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся, материально-технического обеспечения и др.

В программе нашли свое отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с НОДА, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

Программа по АФК для обучающихся с НОДА имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом их особенностей. Данная программа содействует всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Программа направлена на содействие социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского и паралимпийского движения, приобщения к их

культурным ценностям, истории и современному развитию. Решение этой задачи предполагает формирование у обучающихся навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание волевых качеств в процессе обучения двигательным действиям.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Цель реализации программы – содействие нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) обучающихся с НОДА, формирование осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, осуществлении здорового образа жизни.

Задачи реализации программы:

Цель программы конкретизируется решением следующих задач:

- обеспечение регулярной физической активности, адекватной состоянию здоровья и соответствующей уровню функциональных возможностей обучающихся;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА:

- коррекция с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА техники основных движений: ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- изменение качества движений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;
- улучшение пластичности и гибкости с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА;
- коррекция и развитие физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

– профилактика и коррекция соматических нарушений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

– коррекция и развитие сенсорных систем с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;

– коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

В зависимости от нозологической группы, к которой относятся обучающиеся с НОДА, специфические (коррекционные) задачи дифференцируются. Для обучающихся с ДЦП и сходными заболеваниями, обусловленными органическим поражением центральной нервной системы, 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 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. Перед учителем также стоит задача по овладению обучающимся протезом, стимуляции его использования.

Психолого-педагогическая характеристика

Группу обучающихся по варианту 6.2. составляют дети с лёгким дефицитом познавательных и социальных способностей, передвигающиеся при помощи ортопедических средств или лишенные возможности самостоятельного передвижения, имеющие нейросенсорные нарушения в сочетании с ограничениями манипулятивной деятельности и дизартрическими расстройствами разной степени выраженности.

Задержку психического развития при НОДА чаще всего характеризует благоприятная динамика дальнейшего умственного развития детей. Они легко используют помощь взрослого при обучении, у них достаточное, но несколько замедленное усвоение нового материала. При адекватной коррекционно-педагогической работе дети часто догоняют сверстников в умственном развитии. Особенности см. Общие и ЗПР.

Особые образовательные потребности

- наглядно-действенный характер содержания образования и упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;

- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- специальная помощь в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации;
- коррекция произносительной стороны речи; освоение умения использовать речь по всему спектру коммуникативных ситуаций;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- максимальное расширение образовательного пространства – выход за пределы образовательного учреждения.

Для данной группы обучающихся: учет особенностей и возможностей обучающихся реализуется через образовательные условия (специальные методы формирования графо-моторных навыков, пространственных и временных представлений, специальное оборудование, сочетание учебных и коррекционных занятий). Специальное обучение и услуги должны охватывать физическую терапию, психологическую и логопедическую помощь. Для детей с тяжелыми нарушениями речи при церебральном параличе может понадобиться вспомогательная техника. В частности: коммуникационные приспособления от простейших до более сложных, в которых используются голосовые синтезаторы (коммуникационные доски с рисунками, символами, буквами или словами). Обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в сочетании с ЗПР нуждаются в разработке опор с детализацией в форме алгоритмов для конкретизации действий при самостоятельной работе.

Специфика преподавания учебного предмета с учетом особых образовательных потребностей

Отбор и адаптация учебного материала по АФК для обучающихся с НОДА (вариант 6.2) должны учитывать следующие принципы:

Принцип единства диагностики и коррекции. До начала реализации программы необходимо организовать и провести комплексное диагностическое обследование, позволяющее выявить особенности двигательного развития, получить медицинские рекомендации по возможным направлениям работы, определить особенности организации двигательной деятельности (в том числе с учетом запрета определенных движений), характер и интенсивность трудностей, сделать заключение об их возможных причинах. Реализация программы требует от учителя постоянного контроля динамики изменений личности, поведения и деятельности, эмоциональных состояний, чувств и переживаний обучающегося с НОДА. Такой контроль позволяет вовремя вносить коррективы в рабочую программу учителя.

Принцип учета индивидуальных, дифференцированных особенностей обучающегося с НОДА с учетом разнообразия выявленных нарушений.

Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.

Принцип вариативности предполагает возможность сосуществования различных подходов к отбору содержания и технологий обучения АФК с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА, что позволяет учителю составлять индивидуальный учебный план, отбирая содержание под конкретного обучающегося с НОДА.

Принцип непрерывности получения образования обеспечивает подготовку обучающегося с НОДА к интеграции в систему непрерывного образования; осуществляет обеспечение преемственности знаний.

Принцип инклюзивности направлен на продуктивное включение каждого обучающегося с НОДА в образовательный процесс вне зависимости от его ограничений и стартовых возможностей.

Принцип сотрудничества с семьей.

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

Программа реализуется в рамках *деятельностного подхода*, определяющего тактику проведения работы через активизацию деятельности каждого обучающегося с НОДА.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА “АФК ” В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Воспитательный потенциал предмета «АФК»

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания о физической культуре»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Спортивные игры»;
- Модуль «Лыжная подготовка»;
- Модуль «Плавание».

Следует учитывать, что некоторые модули могут быть включены в рабочую программу педагога только как теоретические (особенно для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений), некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Модуль «Лыжная подготовка» не планируется для обучающихся тяжелой и средней степенью двигательных нарушений, поэтому может быть заменен на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики». Следует учитывать, что уроки АФК для обучающихся с НОДА – это прежде всего возможность физической активности.

Теоретический материал осваивается в процессе всех занятий как один из элементов урока. Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться.

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Разучивание и выполнение доступных комплексов упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях (в том числе с помощью ассистента) для профилактики контрактур).

Соблюдение основных гигиенических правил (в том числе с помощью ассистента).

Выбор режима правильного питания в зависимости от особенностей питания и характера мышечной деятельности.

Выполнение основных правил организации распорядка дня (в том числе с помощью ассистента используют специальные профилактические средства: приспособления для укладки, опоры для сидения, вертикализатор и т. д.).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»

Комплексы дыхательной гимнастики с учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике.

Значение дыхательной гимнастики.

Дыхательные упражнения в положении сидя на стуле (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Гимнастика для профилактики нарушений зрения с учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям.

Значение выполнения упражнений для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений. (Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения)).

Значение удержания правильного положения тела, развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.

Значение развития координации движений.

Упражнения для развития равновесия в статическом режиме с использованием рекомендованных технических средств передвижения.

Приседание на всей ступне, стоя у опоры, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, стоя у опоры.

Движения головой в разных направлениях. Удерживание головы в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены. Сохранять правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам) (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед-назад, вправо-влево; повороты вправо-влево.

Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполнять переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой.

Кружение на месте переступанием; удерживание различные исходные положения на качающейся плоскости.

Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх-вниз), по гимнастической скамейке. С опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м.

Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять ее до 10 сек.

Подтягивать на руках с разогнутой головой лежа на животе на наклонной плоскости.

Упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стоять у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками.

Приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди).

Упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки.

Ходьба с приспособлениями для ходьбы на месте и с продвижением вперед с поднятой головой, выпрямленной осанкой.

Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах. Значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.

Упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей (по возможности). Стоя у опоры, выполняют движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.

Поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Удерживая голову в повороте вправо (влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, присесть на правой (левой) ноге (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Поднимание рук в стороны, слегка наклонившись вперед, бросают расслабленно вниз из положения сидя; выполняют в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполняют в положении сидя «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий

расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)); стоя у опоры, покачивают вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».

В положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т. п.); одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лёжа на спине) одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. В исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук

Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него, поочередное сгибание и разгибание пальцев рук.

Упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении сидя.

Гимнастика с основами акробатики, история становления и развития гимнастики и акробатики.

Значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.

Из положения сидя, (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) техника метания малого мяча из положения сидя в вертикальную мишень.

Техника выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, правильность ее выполнения, ошибки и способы их исправления.

Техника метания малого мяча по летящему большому мячу, анализируют правильность ее выполнения, находят ошибки и способы их исправления.

Метание малого мяча точно в летящий большой мяч.

Модуль «Зимние виды спорта».

История и становление лыжного спорта. Роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Имена выдающихся отечественных лыжников– паралимпийских чемпионов.

Модуль «Плавание»

История развития плавания, в том числе как оздоровительной процедуры и вида спорта. Имена выдающихся отечественных пловцов – паралимпийских чемпионов.

Оздоровительное плавание как специфический вид занятий физической культурой для лиц с НОДА. Понимание необходимости систематичности занятий плаванием, используют занятия плаванием как двигательную нагрузку и оздоровительную процедуру. Техника безопасности и правила поведения на воде. Правила техники безопасности в бассейне.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

История становления и развития баскетбола как вида спорта, основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Ведение мяча.

Техника ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.

Отбивание мяча в положении сидя.

Бросок мяча двумя руками от груди. Техника броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.

Из положения сидя бросок мяча двумя руками и/или одной рукой от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Описывают технику передачи мяча освоенными способами, анализируют правильность ее исполнения, находят ошибки и способы их исправления.

Характеризуют особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.

Используют игру в баскетбол на колясках как средство организации активного отдыха и досуга.(самостоятельно)

Выполняют правила игры в баскетбол на колясках в процессе учебной соревновательной деятельности. (самостоятельно)

Волейбол. История становления и развития волейбола как вида спорта, основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.

Знания правил и особенностей организации игры в волейбол сидя.

Футбол. История становления и развития футбола как вида спорта, основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.

Бочча История становления и развития бочча как паралимпийского вида спорта.

Правила игры бочча. Основная терминология игры, основные игровые действия, разрешенные правилами игры.

Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Значение спортивных соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по бочча, виды соревнований. Оборудование для игры бочча: мячи для бочча, измеряющее устройство, табло, таймер, контейнер, красный/синий цветной индикатор, корт. Техника безопасности. Требования к одежде и правила поведения в игре. Техническая подготовка.

Выполнение упражнений: хват, захват, знает и выполняет способы держания шара.

Настольный теннис. История и развитие игры в настольный теннис как паралимпийского вида спорта.

Оборудование и инвентарь, используемый в игре.

Основные технические приемы: исходные положения (стойки в положении сидя) в зависимости от индивидуальных особенностей: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя, способы держания ракетки, замахи ракеткой: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный, подача мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка», удар с верхним вращением – «накат», удар «топ-спин» – сверхкрученный удар, прием и удары: атакующий, завершающий, заторможенный укороченный, отличающиеся по длине полета мяча (короткие, средние, длинные), по высоте подскока на стороне противника (ниже уровня стола, ниже уровня сетки, средние, высокие). (самостоятельная игра в настольный теннис.)

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»

Комплексы дыхательной гимнастики с учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике.

Значение дыхательной гимнастики.

Дыхательные упражнения в положении сидя на стуле (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Гимнастика для профилактики нарушений зрения с учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям.

Значение выполнения упражнений для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений. (Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения)).

Значение удержания правильного положения тела, развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.

Значение развития координации движений.

Упражнения для развития равновесия в статическом режиме с использованием рекомендованных технических средств передвижения.

Приседание на всей ступне, стоя у опоры, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, стоя у опоры.

Движения головой в разных направлениях. Удерживание головы в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены. Сохранять правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам) (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед-назад, вправо-влево; повороты вправо-влево.

Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполнять переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой.

Кружение на месте переступанием; удерживание различные исходные положения на качающейся плоскости.

Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх-вниз), по гимнастической скамейке. С опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м.

Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять ее до 10 сек.

Подтягивать на руках с разогнутой головой лежа на животе на наклонной плоскости.

Упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стоять у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками.

Приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди).

Упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки.

Ходьба с приспособлениями для ходьбы на месте и с продвижением вперед с поднятой головой, выпрямленной осанкой.

Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах. Значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.

Упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей (по возможности). Стоя у опоры, выполняют движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.

Поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Удерживая голову в повороте вправо (влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, присесть на правой (левой) ноге (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Поднимание рук в стороны, слегка наклонившись вперед, бросают расслабленно вниз из положения сидя; выполняют в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполняют в положении сидя «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)); стоя у опоры, покачивают вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».

В положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т. п.); одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лёжа на спине) одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. В исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук

Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него, поочередное сгибание и разгибание пальцев рук.

Упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении сидя.

Гимнастика с основами акробатики, история становления и развития гимнастики и акробатики.

Значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.

Из положения сидя, (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) техника метания малого мяча из положения сидя в вертикальную мишень.

Техника выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, правильность ее выполнения, ошибки и способы их исправления.

Техника метания малого мяча по летящему большому мячу, анализируют правильность ее выполнения, находят ошибки и способы их исправления.

Метание малого мяча точно в летящий большой мяч.

Модуль «Зимние виды спорта».

История и становление лыжного спорта. Роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Имена выдающихся отечественных лыжников— паралимпийских чемпионов.

Модуль «Плавание»

История развития плавания, в том числе как оздоровительной процедуры и вида спорта. Имена выдающихся отечественных пловцов – паралимпийских чемпионов.

Оздоровительное плавание как специфический вид занятий физической культурой для лиц с НОДА. Понимание необходимости систематичности занятий плаванием, используют занятия плаванием как двигательную нагрузку и оздоровительную процедуру. Техника безопасности и правила поведения на воде. Правила техники безопасности в бассейне.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

История становления и развития баскетбола как вида спорта, основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Ведение мяча.

Техника ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.

Отбивание мяча в положении сидя.

Бросок мяча двумя руками от груди. Техника броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.

Из положения сидя бросок мяча двумя руками и/или одной рукой от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Описывают технику передачи мяча освоенными способами, анализируют правильность ее исполнения, находят ошибки и способы их исправления.

Характеризуют особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.

Используют игру в баскетбол на колясках как средство организации активного отдыха и досуга.(самостоятельно)

Выполняют правила игры в баскетбол на колясках в процессе учебной соревновательной деятельности. (самостоятельно)

Волейбол. История становления и развития волейбола как вида спорта, основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.

Знания правил и особенностей организации игры в волейбол сидя.

Футбол. История становления и развития футбола как вида спорта, основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.

Бочча История становления и развития бочча как паралимпийского вида спорта.

Правила игры бочча. Основная терминология игры, основные игровые действия, разрешенные правилами игры.

Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Значение спортивных соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по бочча, виды соревнований. Оборудование для игры бочча: мячи для бочча, измеряющее устройство, табло, таймер, контейнер, красный/синий цветной индикатор, корт. Техника безопасности Требования к одежде и правила поведения в игре. Техническая подготовка

Выполнение упражнений: хват, захват, знает и выполняет способы держания шара.

Настольный теннис. История и развитие игры в настольный теннис как паралимпийского вида спорта.

Оборудование и инвентарь , используемый в игре.

Основные технические приемы: исходные положения (стойки в положении сидя) в зависимости от индивидуальных особенностей: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя, способы держания ракетки, замахи ракеткой: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный, подача мяча: «мятник», «челнок», «веер», «бумеранг», удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка», удар с верхним вращением – «накат», удар «топ-спин» – сверхкрученный удар, прием и удары: атакующий, завершающий, заторможенный укороченный, отличающиеся по длине полета мяча (короткие, средние, длинные), по высоте подскока на стороне противника (ниже уровня стола, ниже уровня сетки, средние, высокие). (самостоятельная игра в настольный теннис.)

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и семестр. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»

Комплексы дыхательной гимнастики с учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике.

Значение дыхательной гимнастики.

Дыхательные упражнения в положении сидя на стуле (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Гимнастика для профилактики нарушений зрения с учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям.

Значение выполнения упражнений для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений. (Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения).

Значение удержания правильного положения тела, развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.

Значение развития координации движений.

Упражнения для развития равновесия в статическом режиме с использованием рекомендованных технических средств передвижения.

Приседание на всей ступне, стоя у опоры, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, стоя у опоры.

Движения головой в разных направлениях. Удерживание головы в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены. Сохранять правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам) (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед-назад, вправо-влево; повороты вправо-влево.

Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполнять переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой.

Кружение на месте переступанием; удерживание различные исходные положения на качающейся плоскости.

Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх-вниз), по гимнастической скамейке. С опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м.

Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять ее до 10 сек.

Подтягивать на руках с разогнутой головой лежа на животе на наклонной плоскости.

Упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стоять у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками.

Приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди).

Упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки.

Ходьба с приспособлениями для ходьбы на месте и с продвижением вперед с поднятой головой, выпрямленной осанкой.

Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах. Значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.

Упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей (по возможности). Стоя у опоры, выполняют движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.

Поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Удерживая голову в повороте вправо (влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, присесть на правой (левой) ноге (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Поднимание рук в стороны, слегка наклонившись вперед, бросают расслабленно вниз из положения сидя; выполняют в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполняют в положении сидя «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)); стоя у опоры, покачивают вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».

В положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т. п.); одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лёжа на спине) одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. В исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук

Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него, поочередное сгибание и разгибание пальцев рук.

Упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении сидя.

Гимнастика с основами акробатики, история становления и развития гимнастики и акробатики.

Значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.

Из положения сидя, (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) техника метания малого мяча из положения сидя в вертикальную мишень.

Техника выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, правильность ее выполнения, ошибки и способы их исправления.

Техника метания малого мяча по летящему большому мячу, анализируют правильность ее выполнения, находят ошибки и способы их исправления.

Метание малого мяча точно в летящий большой мяч.

Модуль «Зимние виды спорта».

История и становление лыжного спорта. Роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Имена выдающихся отечественных лыжников – паралимпийских чемпионов.

Модуль «Плавание»

История развития плавания, в том числе как оздоровительной процедуры и вида спорта. Имена выдающихся отечественных пловцов – паралимпийских чемпионов.

Оздоровительное плавание как специфический вид занятий физической культурой для лиц с НОДА. Понимание необходимости систематичности занятий плаванием, используют занятия плаванием как двигательную нагрузку и оздоровительную процедуру. Техника безопасности и правила поведения на воде. Правила техники безопасности в бассейне.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

История становления и развития баскетбола как вида спорта, основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Ведение мяча.

Техника ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.

Отбивание мяча в положении сидя.

Бросок мяча двумя руками от груди. Техника броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.

Из положения сидя бросок мяча двумя руками и/или одной рукой от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Описывают технику передачи мяча освоенными способами, анализируют правильность ее исполнения, находят ошибки и способы их исправления.

Характеризуют особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.

Используют игру в баскетбол на колясках как средство организации активного отдыха и досуга.(самостоятельно)

Выполняют правила игры в баскетбол на колясках в процессе учебной соревновательной деятельности. (самостоятельно)

Волейбол. История становления и развития волейбола как вида спорта, основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. Знания правил и особенностей организации игры в волейбол сидя.

Футбол. История становления и развития футбола как вида спорта, основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.

Бочча История становления и развития бочча как паралимпийского вида спорта.

Правила игры бочча. Основная терминология игры, основные игровые действия, разрешенные правилами игры.

Правила и обязанности игроков.Роль капитана команды, его права и обязанности. Значение спортивных соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по бочча, виды соревнований. Оборудование для игры бочча: мячи для бочча, измеряющее устройство, табло, таймер, контейнер, красный/синий цветной индикатор, корт. Техника безопасности Требования к одежде и правила поведения в игре. Техническая подготовка

Выполнение упражнений: хват, захват, знает и выполняет способы держания шара.

Настольный теннис. История и развитие игры в настольный теннис как паралимпийского вида спорта.

Оборудование и инвентарь , используемый в игре.

Основные технические приемы: исходные положения (стойки в положении сидя) в зависимости от индивидуальных особенностей: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя, способы держания ракетки, замахи ракеткой: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный, подача мяча: «мятник», «челнок», «веер», «бумеранг», удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка», удар с верхним вращением – «накат», удар «топ-спин» – сверхкрученный удар, прием и удары: атакующий, завершающий, заторможенный укороченный, отличающиеся по длине полета мяча (короткие, средние, длинные), по высоте подскока на стороне противника (ниже уровня стола, ниже уровня сетки, средние, высокие). (самостоятельная игра в настольный теннис.)

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Девиз, символика и ритуал современных Паралимпийских игр. Успехи современных спортсменов – участников Паралимпийских игр.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Определяют цель и назначение спортивной подготовки при занятиях адаптивным спортом. Составляют совместно с педагогом планы-конспекты адаптивных занятий в системе спортивной подготовки. Определяют влияние тренировочных занятий на организм.

Раскрывают понятие «индивидуальные особенности» (в том числе индивидуальные двигательные особенности), выделяют факторы и причины их появления.

Характеризуют зависимость режимов нагрузки от задач и содержания занятий адаптивной физической культурой.

Соблюдают рекомендованную дозировку нагрузки в зависимости от особенностей заболевания и медицинских рекомендаций

Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»

Комплексы дыхательной гимнастики с учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике.

Значение дыхательной гимнастики.

Дыхательные упражнения в положении сидя на стуле (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Гимнастика для профилактики нарушений зрения с учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям.

Значение выполнения упражнений для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений. (Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения)).

Значение удержания правильного положения тела, развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.

Значение развития координации движений.

Упражнения для развития равновесия в статическом режиме с использованием рекомендованных технических средств передвижения.

Приседание на всей ступне, стоя у опоры, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, стоя у опоры.

Движения головой в разных направлениях. Удерживание головы в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены. Сохранять правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам) (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных

положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед-назад, вправо-влево; повороты вправо-влево.

Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполнять переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой.

Кружение на месте переступанием; удерживание различные исходные положения на качающейся плоскости.

Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх-вниз), по гимнастической скамейке. С опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м.

Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять ее до 10 сек.

Подтягивать на руках с разогнутой головой лежа на животе на наклонной плоскости.

Упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стоять у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками.

Приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди).

Упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки.

Ходьба с приспособлениями для ходьбы на месте и с продвижением вперед с поднятой головой, выпрямленной осанкой.

Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах. Значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.

Упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей (по возможности). Стоя у опоры, выполняют движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.

Поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Удерживая голову в повороте вправо (влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, присесть на правой (левой) ноге (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Поднимание рук в стороны, слегка наклонившись вперед, бросают расслабленно вниз из положения сидя; выполняют в положении сидя плавные помахи руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполняют в положении сидя «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)); стоя у опоры, покачивают вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».

В положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т. п.); одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лежа на спине) одновременно руку и ногу поднять

вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. В исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук

Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него, поочередное сгибание и разгибание пальцев рук.

Упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении сидя.

Гимнастика с основами акробатики, история становления и развития гимнастики и акробатики.

Значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.

Из положения сидя, (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) техника метания малого мяча из положения сидя в вертикальную мишень.

Техника выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, правильность ее выполнения, ошибки и способы их исправления.

Техника метания малого мяча по летящему большому мячу, анализируют правильность ее выполнения, находят ошибки и способы их исправления.

Метание малого мяча точно в летящий большой мяч.

Модуль «Зимние виды спорта».

История и становление лыжного спорта. Роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Имена выдающихся отечественных лыжников— паралимпийских чемпионов.

Модуль «Плавание»

История развития плавания, в том числе как оздоровительной процедуры и вида спорта. Имена выдающихся отечественных пловцов — паралимпийских чемпионов.

Оздоровительное плавание как специфический вид занятий физической культурой для лиц с НОДА. Понимание необходимости систематичности занятий плаванием, используют занятия плаванием как двигательную нагрузку и оздоровительную процедуру. Техника безопасности и правила поведения на воде. Правила техники безопасности в бассейне.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

История становления и развития баскетбола как вида спорта, основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Ведение мяча.

Техника ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.

Отбивание мяча в положении сидя.

Бросок мяча двумя руками от груди. Техника броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.

Из положения сидя бросок мяча двумя руками и/или одной рукой от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Описывают технику передачи мяча освоенными способами, анализируют правильность ее исполнения, находят ошибки и способы их исправления.

Характеризуют особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.

Используют игру в баскетбол на колясках как средство организации активного отдыха и досуга.(самостоятельно)

Выполняют правила игры в баскетбол на колясках в процессе учебной соревновательной деятельности. (самостоятельно)

Волейбол. История становления и развития волейбола как вида спорта, основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.

Знания правил и особенностей организации игры в волейбол сидя.

Футбол. История становления и развития футбола как вида спорта, основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.

Бочча История становления и развития бочча как паралимпийского вида спорта.

Правила игры бочча. Основная терминология игры, основные игровые действия, разрешенные правилами игры.

Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Значение спортивных соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по бочча, виды соревнований. Оборудование для игры бочча: мячи для бочча, измеряющее

устройство, табло, таймер, контейнер, красный/синий цветной индикатор, корт. Техника безопасности Требования к одежде и правила поведения в игре. Техническая подготовка

Выполнение упражнений: хват, захват, знает и выполняет способы держания шара.

Настольный теннис. История и развитие игры в настольный теннис как паралимпийского вида спорта.

Оборудование и инвентарь , используемый в игре.

Основные технические приемы: исходные положения (стойки в положении сидя) в зависимости от индивидуальных особенностей: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя, способы держания ракетки, замахи ракеткой: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный, подача мяча: «мятник», «челнок», «веер», «бумеранг», удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка», удар с верхним вращением – «накат», удар «топ-спин» – сверхкрученный удар, прием и удары: атакующий, завершающий, заторможенный укороченный, отличающиеся по длине полета мяча (короткие, средние, длинные), по высоте подскока на стороне противника (ниже уровня стола, ниже уровня сетки, средние, высокие). (самостоятельная игра в настольный теннис.)

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»

Комплексы дыхательной гимнастики с учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике.

Значение дыхательной гимнастики.

Дыхательные упражнения в положении сидя на стуле (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Гимнастика для профилактики нарушений зрения с учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям.

Значение выполнения упражнений для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений. (Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения)).

Значение удержания правильного положения тела, развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.

Значение развития координации движений.

Упражнения для развития равновесия в статическом режиме с использованием рекомендованных технических средств передвижения.

Приседание на всей ступне, стоя у опоры, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, стоя у опоры.

Движения головой в разных направлениях. Удерживание головы в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены. Сохранять правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам) (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед-назад, вправо-влево; повороты вправо-влево.

Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполнять переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой.

Кружение на месте переступанием; удерживание различные исходные положения на качающейся плоскости.

Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх-вниз), по гимнастической скамейке. С опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м.

Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять ее до 10 сек.

Подтягивать на руках с разогнутой головой лежа на животе на наклонной плоскости.

Упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стоять у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками.

Приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди).

Упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки.

Ходьба с приспособлениями для ходьбы на месте и с продвижением вперед с поднятой головой, выпрямленной осанкой.

Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах. Значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.

Упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей (по возможности). Стоя у опоры, выполняют движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.

Поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Удерживая голову в повороте вправо (влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, присесть на правой (левой) ноге (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Поднимание рук в стороны, слегка наклонившись вперед, бросают расслабленно вниз из положения сидя; выполняют в положении сидя плавные помахи руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполняют в положении сидя «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)); стоя у опоры, покачивают вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».

В положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т. п.); одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лёжа на спине) одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. В исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук

Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него, поочередное сгибание и разгибание пальцев рук.

Упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении сидя.

Гимнастика с основами акробатики, история становления и развития гимнастики и акробатики.

Значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.

Из положения сидя, (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) техника метания малого мяча из положения сидя в вертикальную мишень.

Техника выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, правильность ее выполнения, ошибки и способы их исправления.

Техника метания малого мяча по летящему большому мячу, анализируют правильность ее выполнения, находят ошибки и способы их исправления.

Метание малого мяча точно в летящий большой мяч.

Модуль «Зимние виды спорта».

История и становление лыжного спорта. Роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Имена выдающихся отечественных лыжников – паралимпийских чемпионов.

Модуль «Плавание»

История развития плавания, в том числе как оздоровительной процедуры и вида спорта. Имена выдающихся отечественных пловцов – паралимпийских чемпионов.

Оздоровительное плавание как специфический вид занятий физической культурой для лиц с НОДА. Понимание необходимости систематичности занятий плаванием, используют занятия плаванием как двигательную нагрузку и оздоровительную процедуру. Техника безопасности и правила поведения на воде. Правила техники безопасности в бассейне.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

История становления и развития баскетбола как вида спорта, основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Ведение мяча.

Техника ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.

Отбивание мяча в положении сидя.

Бросок мяча двумя руками от груди. Техника броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.

Из положения сидя бросок мяча двумя руками и/или одной рукой от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Описывают технику передачи мяча освоенными способами, анализируют правильность ее исполнения, находят ошибки и способы их исправления.

Характеризуют особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.

Используют игру в баскетбол на колясках как средство организации активного отдыха и досуга.(самостоятельно)

Выполняют правила игры в баскетбол на колясках в процессе учебной соревновательной деятельности. (самостоятельно)

Волейбол. История становления и развития волейбола как вида спорта, основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. Знания правил и особенностей организации игры в волейбол сидя.

Футбол. История становления и развития футбола как вида спорта, основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.

Бочча История становления и развития бочча как паралимпийского вида спорта.

Правила игры бочча. Основная терминология игры, основные игровые действия, разрешенные правилами игры.

Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Значение спортивных соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по бочча, виды соревнований. Оборудование для игры бочча: мячи для бочча, измеряющее устройство, табло, таймер, контейнер, красный/синий цветной индикатор, корт. Техника безопасности Требования к одежде и правила поведения в игре. Техническая подготовка

Выполнение упражнений: хват, захват, знает и выполняет способы держания шара.

Настольный теннис. История и развитие игры в настольный теннис как паралимпийского вида спорта.

Оборудование и инвентарь , используемый в игре.

Основные технические приемы: исходные положения (стойки в положении сидя) в зависимости от индивидуальных особенностей: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя, способы держания ракетки, замахи ракеткой: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный, подача мяча: «мятник», «челнок», «веер», «бумеранг», удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка», удар с верхним вращением – «накат», удар «топ-спин» – сверхкрученный удар, прием и удары: атакующий, завершающий, заторможенный укороченный, отличающиеся по длине полета мяча (короткие, средние, длинные), по высоте подскока на стороне противника (ниже уровня стола, ниже уровня сетки, средние, высокие). (самостоятельная игра в настольный теннис.)

10 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура. Виды туристских походов, возможность участия в них людей с НОДА, особенно с использованием различных видов транспорта (автомобильные, мотопоходы, с использованием железнодорожных маршрутов и т. п.).

Маршруты походов с учетом специфики заболевания (в том числе учитывая возможность медицинской помощи и приближенности населенных пунктов).

Техника безопасности, правильное комплектование и подготовка снаряжения, выбор одежды и обуви в соответствии с медицинскими и гигиеническими требованиями.

Организация походного бивака, разведение костра, приготовление пищи, уборка места стоянки при «сворачивании» бивака.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»

Комплексы дыхательной гимнастики с учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике.

Значение дыхательной гимнастики.

Дыхательные упражнения в положении сидя на стуле (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Гимнастика для профилактики нарушений зрения с учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям.

Значение выполнения упражнений для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений. (Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения)).

Значение удержания правильного положения тела, развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.

Значение развития координации движений.

Упражнения для развития равновесия в статическом режиме с использованием рекомендованных технических средств передвижения.

Приседание на всей ступне, стоя у опоры, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, стоя у опоры.

Движения головой в разных направлениях. Удерживание головы в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены. Сохранять правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам) (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед-назад, вправо-влево; повороты вправо-влево.

Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполнять переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой.

Кружение на месте переступанием; удерживание различные исходные положения на качающейся плоскости.

Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх-вниз), по гимнастической скамейке. С опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м.

Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять ее до 10 сек.

Подтягивать на руках с разогнутой головой лежа на животе на наклонной плоскости.

Упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стоять у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками.

Приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди).

Упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки.

Ходьба с приспособлениями для ходьбы на месте и с продвижением вперед с поднятой головой, выпрямленной осанкой.

Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах. Значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.

Упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей (по возможности). Стоя у опоры, выполняют движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.

Поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Удерживая голову в повороте вправо (влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, присесть на правой (левой) ноге (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Поднимание рук в стороны, слегка наклонившись вперед, бросают расслабленно вниз из положения сидя; выполняют в положении сидя плавные помахи руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполняют в положении сидя «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)); стоя у опоры, покачивают вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».

В положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т. п.); одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лёжа на спине) одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. В исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук

Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него, поочередное сгибание и разгибание пальцев рук.

Упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении сидя.

Гимнастика с основами акробатики, история становления и развития гимнастики и акробатики.

Значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.

Из положения сидя, (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) техника метания малого мяча из положения сидя в вертикальную мишень.

Техника выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, правильность ее выполнения, ошибки и способы их исправления.

Техника метания малого мяча по летящему большому мячу, анализируют правильность ее выполнения, находят ошибки и способы их исправления.

Метание малого мяча точно в летящий большой мяч.

Модуль «Зимние виды спорта».

История и становление лыжного спорта. Роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Имена выдающихся отечественных лыжников– паралимпийских чемпионов.

Модуль «Плавание»

История развития плавания, в том числе как оздоровительной процедуры и вида спорта. Имена выдающихся отечественных пловцов – паралимпийских чемпионов.

Оздоровительное плавание как специфический вид занятий физической культурой для лиц с НОДА. Понимание необходимости систематичности занятий плаванием, используют занятия плаванием как двигательную нагрузку и оздоровительную процедуру. Техника безопасности и правила поведения на воде. Правила техники безопасности в бассейне.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

История становления и развития баскетбола как вида спорта, основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Ведение мяча.

Техника ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.

Отбивание мяча в положении сидя.

Бросок мяча двумя руками от груди. Техника броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.

Из положения сидя бросок мяча двумя руками и/или одной рукой от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Описывают технику передачи мяча освоенными способами, анализируют правильность ее исполнения, находят ошибки и способы их исправления.

Характеризуют особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.

Используют игру в баскетбол на колясках как средство организации активного отдыха и досуга.(самостоятельно)

Выполняют правила игры в баскетбол на колясках в процессе учебной соревновательной деятельности. (самостоятельно)

Волейбол. История становления и развития волейбола как вида спорта, основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.

Знания правил и особенностей организации игры в волейбол сидя.

Футбол. История становления и развития футбола как вида спорта, основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.

Бочча История становления и развития бочча как паралимпийского вида спорта.

Правила игры бочча. Основная терминология игры, основные игровые действия, разрешенные правилами игры.

Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Значение спортивных соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по бочча, виды соревнований. Оборудование для игры бочча: мячи для бочча, измеряющее устройство, табло, таймер, контейнер, красный/синий цветной индикатор, корт. Техника безопасности Требования к одежде и правила поведения в игре. Техническая подготовка

Выполнение упражнений: хват, захват, знает и выполняет способы держания шара.

Настольный теннис. История и развитие игры в настольный теннис как паралимпийского вида спорта.

Оборудование и инвентарь , используемый в игре.

Основные технические приемы: исходные положения (стойки в положении сидя) в зависимости от индивидуальных особенностей: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя, способы держания ракетки, замахи ракеткой: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный, подача мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка», удар с верхним вращением – «накат», удар «топ-спин» – сверхкрученный удар, прием и удары: атакующий, завершающий, заторможенный укороченный, отличающиеся по длине полета мяча (короткие, средние, длинные), по высоте подскока на стороне противника (ниже уровня стола, ниже уровня сетки, средние, высокие). (самостоятельная игра в настольный теннис.)

11 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура. Виды туристских походов, возможность участия в них людей с НОДА, особенно с использованием различных видов транспорта (автомобильные, мотопоходы, с использованием железнодорожных маршрутов и т. п.).

Маршруты походов с учетом специфики заболевания (в том числе учитывая возможность медицинской помощи и приближенности населенных пунктов).

Техника безопасности, правильное комплектование и подготовка снаряжения, выбор одежды и обуви в соответствии с медицинскими и гигиеническими требованиями.

Организация походного бивака, разведение костра, приготовление пищи, уборка места стоянки при «сворачивании» бивака.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»

Комплексы дыхательной гимнастики с учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике.

Значение дыхательной гимнастики.

Дыхательные упражнения в положении сидя на стуле (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Гимнастика для профилактики нарушений зрения с учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям.

Значение выполнения упражнений для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений. (Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения)).

Значение удержания правильного положения тела, развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.

Значение развития координации движений.

Упражнения для развития равновесия в статическом режиме с использованием рекомендованных технических средств передвижения.

Приседание на всей ступне, стоя у опоры, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, стоя у опоры.

Движения головой в разных направлениях. Удерживание головы в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены. Сохранять правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам) (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед-назад, вправо-влево; повороты вправо-влево.

Из исходного положения лежа на спине (на животе) выполнять переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой.

Кружение на месте переступанием; удерживание различные исходные положения на качающейся плоскости.

Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх-вниз), по гимнастической скамейке. С опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м.

Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять ее до 10 сек.

Подтягивать на руках с разогнутой головой лежа на животе на наклонной плоскости.

Упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стоять у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками.

Приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди).

Упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки.

Ходьба с приспособлениями для ходьбы на месте и с продвижением вперед с поднятой головой, выпрямленной осанкой.

Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах. Значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.

Упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей (по возможности). Стоя у опоры, выполняют движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.

Поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Удерживая голову в повороте вправо (влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, присесть на правой (левой) ноге (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Поднимание рук в стороны, слегка наклонившись вперед, бросают расслабленно вниз из положения сидя; выполняют в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполняют в положении сидя «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)); стоя у опоры, покачивают вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».

В положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т. п.); одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лёжа на спине) одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. В исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук

Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него, поочередное сгибание и разгибание пальцев рук.

Упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т. п.) мячом в положении сидя.

Гимнастика с основами акробатики, история становления и развития гимнастики и акробатики.

Значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.

Из положения сидя, (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) техника метания малого мяча из положения сидя в вертикальную мишень.

Техника выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, правильность ее выполнения, ошибки и способы их исправления.

Техника метания малого мяча по летящему большому мячу, анализируют правильность ее выполнения, находят ошибки и способы их исправления.

Метание малого мяча точно в летящий большой мяч.

Модуль «Зимние виды спорта».

История и становление лыжного спорта. Роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Имена выдающихся отечественных лыжников– паралимпийских чемпионов.

Модуль «Плавание»

История развития плавания, в том числе как оздоровительной процедуры и вида спорта. Имена выдающихся отечественных пловцов – паралимпийских чемпионов.

Оздоровительное плавание как специфический вид занятий физической культурой для лиц с НОДА. Понимание необходимости систематичности занятий плаванием, используют занятия плаванием как двигательную нагрузку и оздоровительную процедуру. Техника безопасности и правила поведения на воде. Правила техники безопасности в бассейне.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

История становления и развития баскетбола как вида спорта, основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Ведение мяча.

Техника ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.

Отбивание мяча в положении сидя.

Бросок мяча двумя руками от груди. Техника броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.

Из положения сидя бросок мяча двумя руками и/или одной рукой от груди в положении сидя (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).

Описывают технику передачи мяча освоенными способами, анализируют правильность ее исполнения, находят ошибки и способы их исправления.

Характеризуют особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.

Используют игру в баскетбол на колясках как средство организации активного отдыха и досуга.(самостоятельно)

Выполняют правила игры в баскетбол на колясках в процессе учебной соревновательной деятельности. (самостоятельно)

Волейбол. История становления и развития волейбола как вида спорта, основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.

Знания правил и особенностей организации игры в волейбол сидя.

Футбол. История становления и развития футбола как вида спорта, основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.

Бочча История становления и развития бочча как паралимпийского вида спорта.

Правила игры бочча. Основная терминология игры, основные игровые действия, разрешенные правилами игры.

Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Значение спортивных соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по бочча, виды соревнований. Оборудование для игры бочча: мячи для бочча, измеряющее устройство, табло, таймер, контейнер, красный/синий цветной индикатор, корт. Техника безопасности Требования к одежде и правила поведения в игре. Техническая подготовка

Выполнение упражнений: хват, захват, знает и выполняет способы держания шара.

Настольный теннис. История и развитие игры в настольный теннис как паралимпийского вида спорта.

Оборудование и инвентарь , используемый в игре.

Основные технические приемы: исходные положения (стойки в положении сидя) в зависимости от индивидуальных особенностей: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя, способы держания ракетки, замахи ракеткой: короткий, длинный, средний, плоский или прямой, блокирующий, обманный, подача мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка», удар с верхним вращением – «накат», удар «топ-спин» – сверхкрученный удар, прием и удары: атакующий, завершающий, заторможенный укороченный, отличающиеся по длине полета мяча (короткие, средние, длинные), по высоте подскока на стороне противника (ниже уровня стола, ниже уровня сетки, средние, высокие). (самостоятельная игра в настольный теннис.)

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

Результаты освоения программы каждым обучающимся с НОДА оцениваются индивидуально с учетом его физических особенностей и имеющихся двигательных ограничений. Требования к предметным результатам освоения программы являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

Личностные результаты освоения программы:

- 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 занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность адекватно оценивать собственные возможности и ограничения здоровья, свое поведение и поступки во время 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 занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
- стремление к возможному физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде адаптивного спорта;
- готовность участвовать в занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным спортом 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 эмоционального напряжения, 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 при организации мест занятий, выборе 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, в 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 освоения программы:

Познавательные УУД:

- 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 ее 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 режимом 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 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.

Коммуникативные УУД:

- выбрать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о технике 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 определенных 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.

Регулятивные УУД:

- 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 свое право и право других на ошибку, право на ее 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 приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся с НОДА умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий в форме уроков адаптивной физической культуры. Практические результаты определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательных нарушений обучающегося, медицинских рекомендаций, степени двигательных нарушений. Предметные результаты уточняются школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом.

Модуль «Знания о физической культуре»

Предметные результаты изучения модуля должны отражать:

- понимание роли адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в современном обществе, значение физической активности для здорового образа жизни человека, в том числе имеющего ограничения здоровья;
- истории развития видов спорта, в том числе адаптивного спорта;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных, корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности, особенности здоровья и медицинские рекомендации, состояние здоровья в текущий момент и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов адаптивного спорта и/или адаптивной физкультуры; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на коррекционно-компенсаторную работу, развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- знания о требованиях техники безопасности при занятиях адаптивным спортом, на уроках АФК.

Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»

Предметные результаты:

- обучающийся с НОДА владеет сведениями о строении и функциях организма человека; овладел системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоил умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- выполняет комплекс пассивной и (или) пассивно-активной гимнастики (корригирующей), в том числе с помощью ассистента;

- осознанно использует (в том числе с помощью ассистента) специальных укладок и (или) ношения (пребывания) в других специальных приспособлениях (воротник Шанца, корсеты, ортезы и т. д.) для коррекции патологических поз;
- выполняет упражнения дыхательной гимнастики (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций)

Модуль «Легкая атлетика»

Предметные результаты:

- умеет переносить центр тяжести с одной ноги на другую, используя различные опоры (согласно медицинским рекомендациям), в том числе при помощи ассистента;
- умеет использовать вертикализатор (с помощью ассистента);
- выполняет (в том числе в форме активно-пассивной деятельности) упражнения по развитию сенсорного восприятия пространства: качание на платформе в положении лежа, в положении сидя (в том числе, используя различные опоры для сидения);
- освоил (в том числе активно-пассивной деятельности) механизм ползания (по-пластунски, на четвереньках, сидя – исходя из особенностей патологии двигательной сферы).

Модуль «Спортивные игры»

Предметные результаты:

- знает правила и особенности организации спортивных игр (в том числе специальных для людей с НОДА: бочча, следж-хоккей, волейбол сидя, баскетбол на колясках и т. п.);
- освоил возможные манипуляции с предметами для подвижных и спортивных игр (самостоятельно или с помощью педагога): удержание различных мячей двумя руками, толкание мячей от себя двумя руками и/или ногами;
- освоил доступные упражнения с предметами для подвижных и спортивных игр

Модуль «Плавание»

Предметные результаты:

- соблюдает правила безопасности в бассейне, при выполнении плавательных упражнений;
- выполняет (с помощью ассистента) удержание в воде (в том числе, используя плавательные средства);
- при помощи ассистента принять вертикальное положение тела в воде;
- выполняет доступные упражнения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций): при поддержке ассистента может выполнить «шагающие» движения при вертикальном положении тела в воде; скольжение по воде; повороты в воде; поднятие рук и ног в воде и т. п.

Модуль «Лыжная подготовка» Не планируется

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

понимать требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

Определяют согласно регулярным антропометрическим данным изменения своего физического развития, учитывают особенности заболевания при прогнозировании физического развития.

Включаются в гимнастику (в том числе пассивную).

Используют доступные упражнения для укрепления здоровых мышц и корригирующие упражнения для поддержания мышечного тонуса при нарушениях ОДА (согласно медицинским рекомендациям).

Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма.

Выполняют специальные подобранные комплексы упражнений утренней гимнастики.

Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий и/или занятий с ассистентом, составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; приобретают умение подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей, ограничений здоровья.

Организуют с помощью родителей специальные приспособления и инвентарь для возможных самостоятельных (или с помощью ассистента) двигательных упражнений в домашних условиях.

Разучивают и выполняют доступные комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях (в том числе с помощью ассистента) для профилактики контрактур).

Соблюдают основные гигиенические правила (в том числе с помощью ассистента).

Выбирают режим правильного питания в зависимости от особенностей питания и характера мышечной деятельности.

Выполняют основные правила организации распорядка дня (в том числе с помощью ассистента используют специальные профилактические средства: приспособления для укладки, опоры для сидения, вертикализатор и т. д.).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские и паралимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности; Регистрируют показатели частоты сердечных сокращений в момент занятий АФК и после выполнения упражнений.

Пользуются показателями частоты сердечных сокращений для выбора величины физической нагрузки (с учетом медицинских рекомендаций и особенностей заболевания).

Определяют состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий АФК.

Характеризуют основные показатели физической нагрузки с учетом индивидуальных медицинских рекомендаций и дозируют ее величину в соответствии с этими рекомендациями и особенностями заболевания.

Раскрывают основные правила развития физических качеств у людей с НОДА и руководствуются ими при планировании занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой.

понимать правила и технические действия в спортивных играх:

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского и паралимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

наблюдать и комментировать технические действия спортивных игр: .

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

комментировать передвижение на лыжах;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

понимать технические действия спортивных игр:

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

составляют комплексы упражнений и подбирают их дозировку исходя из индивидуального самочувствия, показателей работоспособности, особенностей заболевания и медицинских рекомендаций.

Выполняют комплексы упражнений оздоровительной физической культуры.

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

составляют комплексы упражнений и подбирают их дозировку исходя из индивидуального самочувствия, показателей работоспособности, особенностей заболевания и медицинских рекомендаций.

Выполняют комплексы упражнений оздоровительной физической культуры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	История физической культуры и адаптивной физической культуры	2			
1.2	Физическая культура человека (в том числе адаптивная)	2			
1.3	Организация самостоятельных занятий адаптивной, оздоровительной физической культурой Контрольная работа	2	1		
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Составление дневника физической культуры	2			
2.2	Физическая подготовка человека	2			
2.3	Основные показатели физической нагрузки	2			
2.4	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	2			
2.5	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	2			
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					

2.1		Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	20			
2.2		Легкая атлетика	4			
2.3		Лыжная подготовка	4			
2.4		Плавание	4			
2.5		Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, бочча, теннис)	14			
Итого по разделу			46			
Итоговая контрольная работа			2	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	2	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	6			
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности Контрольная работа	10	1		
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	20			
2.2	Легкая атлетика	4			
2.3	Лыжная подготовка	4			
2.4	Плавание	4			
2.5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, бочча, теннис)	14			
Итого по разделу		46			
Итоговая контрольная работа		2	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	6			
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности Контрольная работа	10	1		
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	20			
2.2	Легкая атлетика	4			
2.3	Лыжная подготовка	4			
2.4	Плавание	4			
2.5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, бочча, тенис)	14			
Итого по разделу		46			
Итоговая контрольная работа		2	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	6			
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности контрольная работа	10	1		
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	20			
2.2	Легкая атлетика	4			
2.3	Лыжная подготовка	4			
2.4	Плавание	4			
2.5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, бочча, теннис)	14			
Итого по разделу		46			
Итоговая контрольная работа		2	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
аздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	6			
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности контрольная работа	10	1		
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	20			
2.2	Легкая атлетика	4			
2.3	Лыжная подготовка	4			
2.4	Плавание	4			
2.5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, бочча, тенис)	14			
Итого по разделу		46			
Итоговая контрольная работа		2	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	6			
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности Контрольная работа	10	1		
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	20			
2.2	Легкая атлетика	4			
2.3	Лыжная подготовка	4			
2.4	Плавание	4			
2.5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, бочча, тенис)	14			
Итого по разделу		46			
Итоговая контрольная работа		2	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

При реализации программы используются учебники, включенные в федеральный перечень:

1. Матвеев А.П. Учебник. «Физическая культура». 5 класс. Москва, «Просвещение» 2022
2. Матвеев А.П. Учебник. «Физическая культура». 6-7 класс. Москва, «Просвещение» 2022
3. Матвеев А.П. Учебник. «Физическая культура». 8-9 класс. Москва, «Просвещение» 2022