

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Комитет образования науки и молодёжной политики Волгоградской  
области  
Администрация Волгоградской области  
ГКОСУВУ «ОШЗТ»

Принято:

Протокол заседания  
педагогического совета  
№ 1 от 28.08.2025г.  
*Поликарпова Н.Н.*

Согласовано:

Заместителя директора  
по УВР  
*Зубкова Т.С.*  
от 28.08.2025г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общего образования обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

Для обучающихся 5-9 классов

вариант 1

«Адаптивная физическая культура»

Составитель: Шестаков И.А.

Октябрьский 2025г  
*Шестаков 6.  
Марков 7.  
Макаров 9.*

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов с легкой умственной отсталостью составлена на основании Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений : 5-9 кл./ Под редакцией В.В. Воронковой (раздел «Социально - бытовая ориентировка»). Москва: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2022 г. – Сб.1.

Учебно-методический комплект:

Программа предусматривает использование учебников «Физическая культура. 5—7 классы», под общ. ред.

М. Я. Виленского М.: Просвещение

«Физическая культура. 8-9 классы»/ под общ. ред. В. И. Ляха М.: Просвещение

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1 Пояснительная записка

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи АФК, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

□ воспитание интереса к физической культуре и спорту;  
□ овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

□ коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;

- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагressия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

□ воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Коррекционно-компенсаторные задачи:

□ преодоление дефектов физического развития и моторики;  
□ развитие пространственной ориентировки, внимания к своим движениям и движениям других, умений выполнять по словесной инструкции, анализировать их по качеству выполнения;  
□ развитие чувства темпа и ритма, координации движений;  
□ формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;  
□ усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Лечебно-оздоровительные задачи:

□ приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;  
□ воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни;  
□ создание санитарно-гигиенических условий.

Общая характеристика учебного предмета адаптивной физической культуры

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Нарушение интеллекта в большинстве случаев сочетается с нарушением двигательной сферы. Поэтому важную роль для коррекции психомоторики и физического развития в коррекционной школе играют уроки физической культуры. Они являются составной частью всей системы работы с учащимися.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Программа физического воспитания обучающихся 5-9 классов является продолжением программы 1-4 классов, формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способности включиться в производительный труд. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психических, физических и

интеллектуальных возможностей детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 11-17 лет.

Характерной особенностью детей является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физической культуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Следует отметить, что среди обучающихся школы имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Контрольно-измерительные материалы:

## **1.2 Планируемые результаты**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитаниеуважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о наущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты**

#### **Минимальный уровень:**

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки;

видов стилизованной ходьбы под музыку;

комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

### **Достаточный уровень:**

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корректирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа;

комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов;

знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### **1.3 Оценивание результатов освоения предмета «Адаптивная физическая культура»**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний обучающихся. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам, в основном, относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения. Характеристика балльной оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков.

## 5 класс

Контрольные упражнения	Мальчики		
	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,3	6,1	6,2
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	8,2	8,5	8,6
Бег 60 м (сек)	10,0	11,1	11,2
Бег 300 м (мин., сек)	1,00	1,17	1,18
Бег 1000 м (мин., сек)	4,45	5,45	6,46
Бег 1 500 м (мин., сек)	8,50	9,59	10,0
Прыжок в длину с места (см)	340 261	339 - 261	260
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	90	71	70
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	33	29	22
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	20	14	5

## 6 класс

Контрольные упражнения	Мальчики		
	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м, с	5,2	5,3 – 5,9	6,0
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,0	8,1 – 8,5	8,6
Прыжок в длину с места, см	184	183 - 145	144
Прыжки через скакалку за 1 мин, кол. раз	105	104 - 85	84
Подтягивание (девочки – из виса лежа; мальчики – из виса), кол. раз	9	8 - 5	4
Поднимание туловища за 30 сек, кол. раз	23	22 - 13	12
Сила кисти, кг	28	27 - 21	20
Бег 60 м, сек	9,7	9,8 – 10,9	11,0

Бег 300 м, мин, с	0,59	1,001,14	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,31-6,30	6,31
Метание мяча (150 г), м	38	37-23	22
Бег на лыжах 2 км, мин, с	14,00	14,59	15,00

## 7 класс

Контрольные упражнения	Мальчики		
	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м, с	5,0	5,1-5,8	6,0
Челночный бег 3 × 10 м, с	7,8	7,9-8,3	8,4
Прыжок в длину с места, см	195	194-160	159
Прыжки через скакалку за 1 мин, кол. раз	105	104-95	94
Подтягивание (девочки – из виса лежа; мальчики – из виса), кол. раз	10	9-6	5
Поднимание туловища за 30 сек, кол. раз	24	23-14	13
Сила кисти, кг	32	31-25	24
Бег 60 м, сек	9,4	9,5-10,6	10,7
Бег 300 м, мин, с	0,56	0,57-1,11	1,12
Бег 1000 м, мин, с	4,20	4,21-6,15	6,16
Метание мяча (150 г), м	39	38-26	25
Бег на лыжах 2 км	13,00	14,29	14,30

## 8 класс

Контрольные упражнения	Мальчики		
	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м, с	4,8	5,2	5,9
Бег 60 м, сек	9,2	9,4	10,2
Бег 500 м, мин, с	2,06	2,14	2,36
Бег 1000 м, мин, с	4,18	4,26	5,16
Челночный бег 3 × 10 м, с	7,7	8,1	8,3
Прыжок в длину с места, см	198	185	163
Прыжки через скакалку за 1 мин, кол. раз	110	100	90
Подтягивание (девочки – из виса лежа; мальчики – из виса), кол. раз	10	6	4
Поднимание туловища за 30 сек, кол. раз	28	26	21
Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь, (см)	6	3	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.р)	40	30	15
Сила кисти, кг	33	28	23
Метание мяча (150 г), м	40	36	26
Бег на лыжах 2 км, с	12,00	13,0	14,0

## 9 класс

Контрольные упражнения	Мальчики		
	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м, сек	4,7	5,0	5,8
Бег 60 м, сек	8,0	8,5	8,8
Челночный бег 3 × 10 м, с	7,6	8,0	8,6
Бег 500 м	2,25	2,45	3,00
Бег 1000 м, мин, с	4,15	4,30	5,05
Прыжок в длину с места, см	215	190	170
Прыжки через скакалку за 1 мин, кол. раз	135	105	85
Подтягивание (девочки – из виса лежа; мальчики – из виса), кол. раз	8	6	3
Поднимание туловища за 60 сек, кол. раз	50	40	36
Наклон туловища вниз из положения стоя, (см)	+13	+8	+6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.р)	36	24	20
Метание мяча (150 г), м	32	40	45
Бег на лыжах 2 км, м/сек	16,30	12,0	11,0

## II. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся 5-9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис), подвижные игры и подготовка к выполнению видов испытаний 6 (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). На основании ПРИКАЗА от 23 июня 2015 года N 609 О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года N 1089 в программу добавлен подраздел следующего содержания: "Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) ".

**Личная гигиена**, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

**Подвижные игры.** Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

**Гимнастика.** Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для

формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелазание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

**Легкая атлетика. Теоретические сведения.** Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

**Практический материал:** Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. **Бег.** Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. **Прыжки.** Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». **Метание.** Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

#### **Подвижные игры.**

**Практический материал.** Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

#### **Спортивные игры.**

**Баскетбол. Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

**Практический материал.** Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. **Подвижные игры на основе баскетбола.** Эстафеты с ведением мяча.

#### **Волейбол.**

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

**Практический материал.** Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

#### **Настольный теннис.**

**Теоретические сведения.** Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

**Практический материал.** Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

#### **Футбол. Теоретические сведения, практические занятия.**

Передачи мяча, остановка мяча, правила игры. Учебная игра.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1 Место учебного предмета в учебном плане**

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляет 2 часа в неделю, третий час реализован за счет часов школьного компонента, формируемой участниками образовательных отношений, по направлениям – учебно-развивающая, физкультурно-спортивная и оздоровительная. Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 340 часов при проведении 2 часов уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 68 часа ежегодно) без пролонгации.

№ п/п	Раздел/тема	Количес- тво часов	Клас- с				
			5	6	7	8	9
1	«Знания о физической культуре»	В процессе уроков					
2	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	В процессе уроков					
3	«Физическое совершенствование»						
	Гимнастика		14	14	14	14	14
	Легкая атлетика		20	20	20	20	20
	Спортивные игры. Подвижные игры.		28	28	28	28	28
А	Волейбол		7	7	7	7	7
Б	Баскетбол		7	7	7	7	7
В	Футбол		7	7	7	7	7
Г	Пинг-понг (Настольный теннис)		7	7	7	7	7
4	Кроссовая подготовка.		4	4	4	4	4
	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).		2	2	2	2	2
			68	68	68	68	68
		<b>ИТОГО</b>	340				

Календарно-тематическое планирование предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

### 5 класс

Вид программного материала	Часов	5 класс				
5 класс		Четверть	I	II	III	IV
Основы знаний	В процессе уроков		+	+	+	+
Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков		+	+	+	+
Подготовка к сдаче норм ГТО.	2					2
Легкая атлетика	20		10			10
Гимнастика с элементами акробатики	14			14		
Кроссовая подготовка	4		2			2
Спортивные игры	28				20	2
Волейбол	7				7	

<b>Баскетбол</b>	7				7	
<b>Футбол</b>	7		6			1
<b>Настольный теннис</b>	7				6	1
<b>Всего часов</b>	68		18	14	20	16

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов	План. Фактически
<b>1</b>	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b> <b>Кроссовая подготовка</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>10</b> 2 6	
1	Инструктаж техники безопасности. Разновидности ходьбы. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Положение старт.	1	
2-4	Ходьба с речовкой и песней. Прыжок в длину с места. Медленный бег до 4 мин.	3	
5-7	Теория: Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Положение высокого старта. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см).	3	
8-10	Комплекс утренней зарядки. Сочетание разновидностей ходьбы. Бег на скорость 30 м с высокого старта. Правила финиша.	3к	
11-12	Комплекс утренней зарядки. Организующие команды. Комплекс суставной гимнастики. Правила низкого старта. Бег по дистанции 60 м. Кроссовая подготовка . Бег 7-8 минут.	2	
13-18	Инструктаж при проведение спортивных и подвижных игр.( футбол) Правила игры, передвижение игрока, прием и передача мяча внутренней и внешней частью стопы. Учебная игра.	6	
<b>2</b>	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>14</b>	
19	Инструктаж техники безопасности. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Правила строя и перестроения в строю. Акробатические упражнения: группировка.	1	
20-24	Организующие команды построения и передвижения: по диагонали, змейкой и др. Строевые команды. Ходьба с остановками по сигналу. Акробатические упражнения: стойка на лопатках.	5 1к	
25	Теория: Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Команды на внимание и перестроения в строю. Акробатика: положение «мост»	1 1к	
26-30	ОРУ на осанку. Акробатические упражнения: кувырки вперед. Эстафеты.	5 2к	
31-32	ОРУ для развития мышц кистей рук и пальцев. Висы и упоры в висе. Ловля мяча в равновесии. Упражнение «ласточка». Сдача контрольных нормативов.	2 1к	
<b>3</b>	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ</b>	<b>7</b>	
33	Инструктаж техники безопасности. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.	1	
34-39	Основная стойка и передвижения. Комплекс упражнений с мячом. Ловля мяча. Эстафеты с мячом.	6 2к	

40-46	Спортивные игры. Волейбол. Пионербол. ( 1x1,2x2,3x3 по упрощенным правилам)Передачи мяча сверху, снизу. Подачи мяча. Игра по правилам	7 2к	
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: настольный теннис</b>	<b>6</b>	
47	Инструктаж техники безопасности. Стойка игрока и перемещения. Хват ракетки. Подбивание т/шарика ракеткой. ОФП	1	
48-52	Команды на внимание. Стойка игрока. Подбрасывание и ловля шарика кистью. Игра толчком. Хват ракетки. Учебная игра. ОФП	1 2к	
4	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.(футбол) Подготовка к сдаче контрольных норм ГТО.	10 2 2 2	
53-62	Кроссовая подготовка. Медленный бег с переходом на ходьбу, быструю ходьбу.Прыжки с места, наклон вперед сидя,3x10,30-60 метров.	10 4к	
63-68	Кроссовая подготовка. Правила выполнения контрольных нормативов при сдаче ГТО  Спортивная игра в футбол. Настольный теннис.	2 1к 2 1к  2 1к	

## 5 класс

Вид программного материала	Часов	6 класс				
		Четверть	I	II	III	IV
<b>Основы знаний</b>	В процессе уроков		+	+	+	+
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	В процессе уроков		+	+	+	+
<b>Подвижные игры</b>	В процессе уроков		+	+	+	+
<b>Физическое совершенствование</b>						
<b>Легкая атлетика</b>	20		10			10
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	14			14		
<b>Кроссовая подготовка</b>	4		2			2
<b>Спортивные игры, подвижные игры.</b>	28		6		20	2
<b>Волейбол</b>	7			7		
<b>Баскетбол</b>	7				7	
<b>Футбол</b>	7		6			1
<b>Настольный теннис</b>	7				6	1

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	2					2
Всего часов	68	18	14	20	16	

№ п/п	Раздел/тема	Колич ество часов	План. Факт
1	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b> <b>Кроссовая подготовка</b> <b>Спортивные игры</b>	10 2 6	
1	Инструктаж техники безопасности. Разновидности ходьбы. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Положение старт.	1	
2-4	Ходьба с речовкой и песней. Прыжок в длину с места. Медленный бег до 4 мин.	3	
5-7	Теория: Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Положение высокого старта. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см).	3	
8-10	Комплекс утренней зарядки. Сочетание разновидностей ходьбы. Бег на скорость 30 м с высокого старта. Правила финиша.	3к	
11-12	Комплекс утренней зарядки. Организующие команды. Комплекс суставной гимнастики. Правила низкого старта. Бег по дистанции 60 м. Кроссовая подготовка . Бег 7-8 минут.	2	
13-18	Инструктаж при проведение спортивных и подвижных игр.( футбол) Правила игры, передвижение игрока, прием и передача мяча внутренней и внешней частью стопы. Учебная игра.	6	
2	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	14	
19	Инструктаж техники безопасности. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Правила строя и перестроения в строю. Акробатические упражнения: группировка.	1	
20-24	Организующие команды построения и передвижения: по диагонали, змейкой и др. Строевые команды. Ходьба с остановками по сигналу. Акробатические упражнения: стойка на лопатках.	5 1к	
25	Теория: Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Команды на внимание и перестроения в строю. Акробатика: положение «мост»	1 1к	
26-30	ОРУ на осанку. Акробатические упражнения: кувырки вперед. Эстафеты.	5 2к	
31-32	ОРУ для развития мышц кистей рук и пальцев. Висы и упоры в висе. Ловля мяча в равновесии. Упражнение «ласточка». Сдача контрольных нормативов.	2 1к	
3	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ</b>	7	

33	Инструктаж техники безопасности. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.	1	
34-39	Основная стойка и передвижения. Комплекс упражнений с мячом. Ловля мяча. Эстафеты с мячом.	6 2к	
40-46	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b> Пионербол. ( 1x1,2x2,3x3 по упрощенным правилам)Передачи мяча сверху, снизу. Подачи мяча. Игра по правилам	7 2к	
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: настольный теннис</b>	6	
47	Инструктаж техники безопасности. Стойка игрока и перемещения. Хват ракетки. Подбивание т/шарика ракеткой. ОФП	1	
48-52	Команды на внимание. Стойка игрока. Подбрасывание и ловля шарика кистью. Игра толчком. Хват ракетки. Учебная игра. ОФП	1 2к	
4	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.(футбол) Подготовка к сдаче контрольных норм ГТО.	10 2 2 2	
53-62	Кроссовая подготовка. Медленный бег с переходом на ходьбу, быструю ходьбу.Прыжки с места, наклон вперед сидя,3x10,30-60 метров.	10 4к	

## 6 класс

63-68	Кроссовая подготовка.  Правила выполнения контрольных нормативов при сдаче ГТО  Спортивная игра в футбол. Настольный теннис.	2 1к 2 1к  2 1к
-------	--	-----------------------------------

**Календарно-тематическое планирование предмета «Адаптивна физическая культура» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями**

Вид программного материала						
Вид программного материала	Часов	7 класс				
		Четверть	I	II	III	IV
<b>Основы знаний</b>	В процессе уроков		+	+	+	+
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	В процессе уроков		+	+	+	+
<b>Подвижные игры</b>	В процессе уроков		+	+	+	+
<b>Физическое совершенствование</b>						
<b>Легкая атлетика</b>	20		10			10
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	14			14		

Кроссовая подготовка	4		2			2
Спортивные игры, подвижные игры.	28		6		20	2
Волейбол	7				7	
Баскетбол	7				7	
Футбол	7		6			1
Настольный теннис	7				6	1
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	2					2
Всего часов	68		18	14	20	16

## 7 класс

№ п/п	Раздел/тема	Кол-во часов	план	факт
1	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b> <b>Кроссовая подготовка</b> <b>Спортивные игры</b>	10 2 6		
1	Инструктаж техники безопасности. Разновидности ходьбы. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Положение старт.	1		
2-4	Ходьба с речовкой и песней. Прыжок в длину с места. Медленный бег до 4 мин.	3		
5-7	Теория: Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Положение высокого старта. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см).	3		
8-10	Комплекс утренней зарядки. Сочетание разновидностей ходьбы. Бег на скорость 30 м с высокого старта. Правила финиша.	3к		
11-12	Комплекс утренней зарядки. Организующие команды. Комплекс суставной гимнастики. Правила низкого старта. Бег по дистанции 60 м. Кроссовая подготовка . Бег 7-8 минут.	2		
13-18	Инструктаж при проведение спортивных и подвижных игр.( футбол) Правила игры, передвижение игрока, прием и передача мяча внутренней и внешней частью стопы. Учебная игра.	6		
2	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	14		
19	Инструктаж техники безопасности. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Правила строя и перестроения в строю. Акробатические упражнения: группировка.	1		
20-24	Организующие команды построения и передвижения: по диагонали, змейкой и др. Строевые команды. Ходьба с остановками по сигналу.	5 1к		

	Акробатические упражнения: стойка на лопатках.	
25	Теория: Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Команды на внимание и перестроения в строю. Акробатика: положение «мост»	1 1к
26-30	ОРУ на осанку. Акробатические упражнения: кувырки вперед. Эстафеты.	5 2к
31-32	ОРУ для развития мышц кистей рук и пальцев. Висы и упоры в висе. Ловля мяча в равновесии. Упражнение «ласточка». Сдача контрольных нормативов.	2 1к
3	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ</b>	7
33	Инструктаж техники безопасности. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.	1
34-39	Основная стойка и передвижения. Комплекс упражнений с мячом. Ловля мяча. Эстафеты с мячом.	6 2к
40-46	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b> Пионербол. ( 1x1,2x2,3x3 по упрощенным правилам)Передачи мяча сверху, снизу. Подачи мяча. Игра по правилам	7 2к
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: настольный теннис</b>	6
47	Инструктаж техники безопасности. Стойка игрока и перемещения. Хват ракетки. Подбивание т/шарика ракеткой. ОФП	1
48-52	Команды на внимание. Стойка игрока. Подбрасывание и ловля шарика кистью. Игра толчком. Хват ракетки. Учебная игра. ОФП	1 2к
4	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.(футбол) Подготовка к сдаче контрольных норм ГТО.	10 2 2 2
53-62	Кроссовая подготовка. Медленный бег с переходом на ходьбу, быструю ходьбу.Прыжки с места, наклон вперед сидя,3x10,30-60 метров.	10 4к

63-68	Кроссовая подготовка.  Правила выполнения контрольных нормативов при сдаче норм ГТО  Спортивная игра в футбол. Настольный теннис.	2 1к 2 1к  2 1к
-------	---	-----------------------------------

Календарно-тематическое планирование предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями

## 8 класс

### Вид программного материала

Вид программного материала	Часов	8 класс					
		Четверть	I	II	III	IV	
<b>Основы знаний</b>	В процессе уроков		+	+	+	+	
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	В процессе уроков		+	+	+	+	
<b>Подвижные игры</b>	В процессе уроков		+	+	+	+	
<b>Физическое совершенствование</b>							
<b>Легкая атлетика</b>	20		10				10
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	14			14			
<b>Кроссовая подготовка</b>	4		2				2
<b>Спортивные игры, подвижные игры.</b>	28		6		20	2	
<b>Волейбол</b>	7				7		
<b>Баскетбол</b>	7				7		
<b>Футбол</b>	7		6				1
<b>Настольный теннис</b>	7				6		1
<b>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</b>	2						2
<b>Всего часов</b>	<b>68</b>		<b>18</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	

8 класс			
№ п/п	Раздел/тема	Кол-во часов	план
1	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b> <b>Кроссовая подготовка</b> <b>Спортивные игры</b>	10 2 6	факт
1	Инструктаж техники безопасности. Разновидности ходьбы. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Положение старт.	1	
2-4	Ходьба с речовкой и песней. Прыжок в длину с места. Медленный бег до 4 мин.	3	
5-7	Теория: Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Положение высокого старта. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см).	3	
8-10	Комплекс утренней зарядки. Сочетание разновидностей ходьбы. Бег на скорость 30 м с высокого старта. Правила финиша.	3к	
11-12	Комплекс утренней зарядки. Организующие команды. Комплекс суставной гимнастики. Правила низкого старта. Бег по дистанции 60 м. Кроссовая подготовка . Бег 7-8 минут.	2	

13-18	Инструктаж при проведение спортивных и подвижных игр.( футбол) Правила игры, передвижение игрока, прием и передача мяча внутренней и внешней частью стопы. Учебная игра.	6	
2	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	14	
19	Инструктаж техники безопасности. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Правила строя и перестроения в строю. Акробатические упражнения: группировка.	1	
20-24	Организующие команды построения и передвижения: по диагонали, змейкой и др. Строевые команды. Ходьба с остановками по сигналу. Акробатические упражнения: стойка на лопатках.	5 1к	
25	Теория: Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Команды на внимание и перестроения в строю. Акробатика: положение «мост»	1 1к	
26-30	ОРУ на осанку. Акробатические упражнения: кувырки вперед. Эстафеты.	5 2к	
31-32	ОРУ для развития мышц кистей рук и пальцев. Висы и упоры в висе. Ловля мяча в равновесии. Упражнение «ласточка». Сдача контрольных нормативов.	2 1к	
3	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ</b>	7	
33	Инструктаж техники безопасности. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.	1	
34-39	Основная стойка и передвижения. Комплекс упражнений с мячом. Ловля мяча. Эстафеты с мячом.	6 2к	
40-46	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b> Пионербол. ( 1x1,2x2,3x3 по упрощенным правилам)Передачи мяча сверху, снизу. Подачи мяча. Игра по правилам	7 2к	
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: настольный теннис</b>	6	
47	Инструктаж техники безопасности. Стойка игрока и перемещения. Хват ракетки. Подбивание т/шарика ракеткой. ОФП	1	
48-52	Команды на внимание. Стойка игрока. Подбрасывание и ловля шарика кистью. Игра толчком. Хват ракетки. Учебная игра. ОФП	1 2к	
4	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.(футбол) Подготовка к сдаче контрольных норм ГТО.	10 2 2 2	
53-62	Кроссовая подготовка. Медленный бег с переходом на ходьбу, быструю ходьбу.Прыжки с места, наклон вперед сидя,3x10,30-60 метров.	10 4к	

63-68	Кроссовая подготовка.  Правила выполнения контрольных нормативов при сдаче норм ГТО  Спортивная игра в футбол. Настольный теннис.	2 1к 2 1к 2 1к
-------	---	-------------------------------

--	--	--

Календарно-тематическое планирование предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями

## 9 класс

### Вид программного материала

Вид программного материала	Часов	9 класс				
		Четверть	I	II	III	IV
<b>Основы знаний</b>	В процессе уроков		+	+	+	+
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	В процессе уроков		+	+	+	+
<b>Подвижные игры</b>	В процессе уроков		+	+	+	+
<b>Физическое совершенствование</b>						
<b>Легкая атлетика</b>	20		10			10
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	14			14		
<b>Кроссовая подготовка</b>	4		2			2
<b>Спортивные игры, подвижные игры.</b>	28		6		20	2
<b>Волейбол</b>	7				7	
<b>Баскетбол</b>	7				7	
<b>Футбол</b>	7		6			1
<b>Настольный теннис</b>	7				6	1
<b>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</b>	2					2
<b>Всего часов</b>	68		18	14	20	16

## 9 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	план
1	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b> <b>Кроссовая подготовка</b> <b>Спортивные игры</b>	10 2 6	
1	Инструктаж техники безопасности. Разновидности ходьбы. Медленный бег в равномерном темпе до 9 мин. Положение старт.	1	
2-4	Ходьба с речовкой и песней. Прыжок в длину с места. Медленный бег до 4 мин.	3	

5-7	Теория: Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Положение высокого старта. Бег широким шагом на носках (коридор 30-60 см).	3
8-10	Комплекс утренней зарядки. Сочетание разновидностей ходьбы. Бег на скорость 30-60 м с высокого старта. Правила финиша.	3к
11-12	Комплекс утренней зарядки. Организующие команды. Комплекс суставной гимнастики. Правила низкого старта. Бег по дистанции до 200-400 м. Кроссовая подготовка . Бег 10-12 минут.	2
13-18	Инструктаж при проведение спортивных и подвижных игр.( футбол) Правила игры, передвижение игрока, прием и передача мяча внутренней и внешней частью стопы. Учебная игра.	6
<b>2</b>	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>14</b>
19	Инструктаж техники безопасности. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Правила строя и перестроения в строю. Акробатические упражнения: группировка, 2 кувырка вперед.2 кувырка назад, стойка на лопатках.	1
20-24	Организующие команды построения и передвижения: по диагонали, змейкой и др. Строевые команды. Ходьба с остановками по сигналу. Акробатические упражнения: стойка на лопатках.	5 1к
25	Теория: Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Команды на внимание и перестроения в строю. Акробатика: положение «мост»	1 1к
26-30	ОРУ на осанку. Акробатические упражнения: кувырки вперед. Эстафеты.	5 2к
31-32	ОРУ для развития мышц кистей рук и пальцев. Висы и упоры в висе. Ловля мяча в равновесии. Упражнение «ласточка». Сдача контрольных нормативов.	2 1к
<b>3</b>	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ</b>	<b>7</b>
33	Инструктаж техники безопасности. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.	1
34-39	Основная стойка и передвижения. Комплекс упражнений с мячом. Ловля мяча. Эстафеты с мячом.	6 2к
40-46	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b> Пионербол. ( 1x1,2x2,3x3 по упрощенным правилам)Передачи мяча сверху, снизу. Подачи мяча. Игра по правилам	7 2к
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: настольный теннис</b>	<b>6</b>
47	Инструктаж техники безопасности. Стойка игрока и перемещения. Хват ракетки. Подбивание т/шарика ракеткой. ОФП	1
48-52	Команды на внимание. Стойка игрока. Подбрасывание и ловля шарика кистью. Игра толчком. Хват ракетки. Учебная игра. ОФП	1 2к
<b>4</b>	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.(футбол) Подготовка к сдаче контрольных норм ГТО.	10 2 2 2
53-62	Кроссовая подготовка. Медленный бег с переходом на ходьбу, быструю ходьбу.Прыжки с места, наклон вперед сидя,3x10,30-60 метров.	10 4к

63-68	Кроссовая подготовка. Правила выполнения контрольных нормативов при сдаче норм ГТО Спортивная игра в футбол. Настольный теннис.	2 1к 2 1к2 1к	
-------	---	---------------------------	--