

Ростовская область, Заветинский район, х. Савдя

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Савдянская средняя общеобразовательная школа имени И.Т. Таранова.

« Утверждаю »  
Директор МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т. Таранова  
(Ю.В.Славгородская)  
Приказ №145 от 28.08.2025г



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ УЧЕНИКОВ 9 КЛАССА СОРОКОПУД НИКИТЫ, ДАДУЕВА АДАМА.

Уровень общего образования( класс): основное общее 9класс  
Количество часов:99  
Учитель: Пасько Светлана Петровна

## Раздел1 «Пояснительная записка»

Данная рабочая программа разработана на основе:

1. Федеральной адаптированной основной образовательной программы для детей с интеллектуальными нарушениями(умственная отсталость, вариант1) МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т.Таранова.
  2. Индивидуального учебного плана( вариант1) МБОУ Савдянской СОШ им.И.Т.Таранова на 2025-2026уч.год.
- 3.Положения о рабочей программе МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т. Таранова

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

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

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта 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.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

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, при перекрестной координации движений, 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 физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;

коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

.В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий),

оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры.

Настоящая программа по физической культуре разрабатывалась на основе последних достижений теории и практики общей специальной педагогики и психологии, теории и методики физической культуры, спорта, технологий, укрепляющих здоровье. Учитывалось, что ученик 5 класса находится на предпубертатном этапах развития, поэтому особенно важно соблюдать необходимые меры по охране здоровья и реализовывать индивидуальный подход, так как разброс в неравномерности развития детей и подростков достаточно широкий.

В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников рекомендуется использовать паспорт здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

Необходимо сказать и о том, что учитель должен использовать в своей работе современные педагогические технологии, они помогут разнообразить как уроки, так и внеклассную работу, сделают занятия по физической культуре притягательными для детей.

Говоря о социализации выпускника специальной (коррекционной) школы VIII вида как генеральной цели, нельзя забывать о том, что физическое здоровье является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание (обучение) в числе приоритетных задач, создавать все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

Программа учебного предмета «физическая культура» рассчитана на \_\_3\_\_ часа в неделю(102ч за год), фактическое количество часов за год составляет 99ч. в соответствии с учебным планом МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2025-2026учебный год, с учетом годового календарного графика МБОУ Савдянской СОШ им И.Т.Таранова на 2025-2026учебный год, расписания занятий для 1-11 классов МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2025-2026учебный год.

С учетом климатических условий и материально технической базой часы раздела « Лыжная подготовка» распределяются в разделы « Кроссовая подготовка» и «Игры».

**Раздел 2. «Содержание учебного предмета физическая культура».**

<b>Класс</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Игры</b>
9	99	27	24	11	37

**Теоретические сведения**

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

## Гимнастика

### Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

### Практический материал

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений.

Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге. Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой. С большими обручами. Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. С набивными мячами. Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом

согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 спс команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны **уметь**:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом скамейке;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- лазать по канату способом в три приема.

### Легкая атлетика

Теоретические сведения

Фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 10-12мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения.

Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед.

Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 40 см. Отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений.

Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега.

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- фазы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Учащиеся должны **уметь**:

- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 10-12мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

**Подвижные игры** Теоретические сведения: знать правила игр.

Практический материал:

Коррекционные игры: «Запомни название», «Слушай Сигнал», «Будь внимателен», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу». С элементами ОРУ: « Сохрани позу», « Кто точнее». С прыжками: « Нарушил порядок», « Не допрыгнул». С метаниями: «Ловкие и меткие», « Перебросить в круг». С мячами: « Перебросить в круг», « Борьба за мяч»

### **Спортивные игры**

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- расстановку и перемещение игроков на площадке.

Учащиеся должны уметь:

- принимать стойку волейболиста;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.

### **Баскетбол**

Теоретические сведения: Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

### ***Настольный теннис***

Теоретические сведения

Экипировка теннисиста. Знать существующие разновидности ударов.

Практический материал

Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением. Одиночные игры.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- разновидности ударов.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять удар.

### **Бадминтон.**

#### **Теоретические сведения**

Правила игры, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с воланом. Инструктаж по Т.Б.

**Практический материал** Перемещения правым и левым боком приставными шагами, вперед, назад. подача снизу. Удары слева, справа, снизу, сверху( короткие, дальние)

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны знать:

разновидности ударов.

Учащиеся должны **уметь:**

выполнять удары.

**Кроссовая подготовка.**

**Теоретические сведения**

Сведения о кроссовой подготовке. Кросс - как средство закаливания организма.

**Практический материал**

Бег по пересеченной местности с преодолением не больших препятствий .Сочетание бега и ходьбы. Бег в среднем и медленном темпе.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны **знать:**

знать правила кроссовой подготовки, что кросс является средством закаливания организма

Учащиеся должны **уметь:**

распределять силы по дистанции

пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;

правильно финишировать в беге на средние дистанции.

**Межпредметные связи** Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности

**Раздел3. « Календарно-тематическое планирование 9 класс»**

№ урока	Тема урока	Количество часов	Вид контроля	Дата проведения

	<b>Легкая атлетика 13ч</b>			
1	Инструктаж по Т. Б. Ходьба. Бег. Низкий старт.	1	Текущий	01.09.2025
2	Ходьба. Бег УФП.	1	Текущий	04.09.2025
3	Ходьба. Бег. УФП.	1	Текущий	05.09.2025
4	Бег 60м. УФП.	1	Тест	08.09.2025
5	ПрыжкиБег60м	1	Текущий	11.09.2025
6	Прыжки Бег60м	1	Текущий	12.09.2025
7	Прыжки Бег60м	1	Текущий	15.09.2025
8	Метание мяч на дальность и в цель	1	Текущий	18.09.2025
9	Метание мяча на дальность и в цель	1	Текущий	19.09.2025
10	Метание мяча на дальность и в цель	1	Текущий	22.09.2025
11	Метание мяча на дальность и в цель	1	Текущий	25.09.2025
12	Метание мяча на дальность и в цель	1	Текущий	26.09.2025
13	Метание мяча на дальность и в цель	1	Контрольное упр.	29.09.2025
	<b>Кроссовая подготовка</b>			
14	Кросс - как средство закаливания организма	1	Текущий	02.10.2025
15	Сочетание бега и ходьбы.	1	Текущий	03.10.2025
16	Бег в среднем и медленном темпе.	1	Текущий	06.10.2025
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	09.10.2025
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	10.10.2025
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	13.10.2025
	<b>Бадминтон-5ч</b>			
20	Инструктаж по Т.Б.Стойка,перемещения. Правила игры.Удары	1	Текущий	16.10.2025

21	Удары Подача.	1	Текущий	17.10.2025
22	Удары Подача.	1	Текущий	20.10.2025
23	Удары Подача.	1	Текущий	23.10.2025
24	Удары Подача.	1	Контрольное упр.	24.10.2025
25	<b>Настольный теннис-5ч.</b> Инструктаж по Т.Б.Удары. Экипировка теннисиста.	1	Текущий	06.11.2025
26	Удары слева и справа.	1	Текущий	7.11.2025
27	Подача слева и справа	1	Текущий	10.11.2025
28	Подача слева и справа	1	Текущий	13.11.2025
29	Подача слева и справа	1	Текущий	14.11.2025
	<b>Волейбол14ч</b>			
30	Инструктаж по Т.Б.Стойка и перемещения. Передача мяча. Правила игры.	1	Текущий	17.11.2025
31	Передача мяча двумя руками сверху.	1	Текущий	20.11.2025
32	Передача мяча двумя руками сверху.	1	Текущий	21.11.2025
33	Передача мяча двумя руками сверху.	1	Текущий	24.11.2025
34	Передача мяча двумя руками сверху.	1	Текущий	27.11.2025
35	Прием мяча двумя руками снизу,	1	Текущий	28.11.2025
36	Прием мяча двумя руками снизу,	1	Текущий	01.12.2025
37	Прием мяча двумя руками снизу,	1	Текущий	04.12.2025
38	Прием мяча двумя руками снизу, боковая подача.	1	Текущий	05.12.2025
39	Боковая подача. Подвижные игры	1	Текущий	08.12.2025
40	Боковая подача. Подвижные игры	1	Текущий	11.12.2025
41	Боковая подача. Подвижные игры	1	Текущий	12.12.2025
42	Боковая подача. Подвижные игры	1	Текущий	15.12.2025
43	Боковая подача. Подвижные игры	2	Контрольное упр	18.12.2025

<b>Гимнастика24ч</b>				
44	Инструктаж по ТБ Значение занятий физкультурой. Строевые упражнения.	1	Текущий	19.12.2025
45	Строевые упражнения ОРУ.	1	Текущий	22.12.2025
46	Строевые упражнения ОРУ.	1	Текущий	25.12.2025
47	Корректирующие упражнения без предметов.	1	Текущий	26.12.2025
48	Корректирующие упражнения без предметов.	1	Текущий	29.12.2025
49	Корректирующие упражнения без предметов.	1	Текущий	12.01.2026
50	Дыхательные упражнения.	1	Текущий	15.01.2026
51	Дыхательные упражнения.	1	Текущий	16.01.2026
52	Дыхательные упражнения.	1	Текущий	19.01.2026
53	Упражнения с малыми мячами.	1	Текущий	22.01.2026
54	Упражнения с малыми мячами.	1	Текущий	23.01.2026
55	Упражнения с малыми мячами.	1	Контрольное упр.	26.01.2026
56	Осанка	1	Текущий	29.01.2026
57	Осанка	1	Текущий	30.01.2026
58	Осанка	1	Текущий	02.02.2026
59	Осанка	1	Контрольное упр.	05.02.2026
60	Прыжки. Висы и упоры.	1	Текущий	06.02.2026
61	Прыжки. Висы и упоры.	1	Текущий	09.02.2026
62	Прыжки. Висы и упоры.	1	Контрольное упр.	12.02.2026
63	Равновесие. Лазание и перелезание.	1	Текущий	13.02.2026
64	Равновесие. Лазание и перелезание.	1	Текущий	16.02.2026
65	Равновесие. Лазание и перелезание.	1	Текущий	19.02.2026
66	Равновесие. Лазание и перелезание.	1	Текущий	20.02.2026
67	Равновесие. Лазание и перелезание.	1	Контрольное упр.	26.02.2026
<b>Баскетбол 11ч</b>				
68	Инструктаж по Т.Б.Перемещения.	1	Текущий	27.02.2026
69	Стойка, перемещения, повороты.Ведение мяча	1	Текущий	02.03.2026
70	Стойка, перемещения, остановки, повороты.Ведение мяча	1	Текущий	05.03.2026

71	Ведение мяча Передача и ловля мяча.	1	Текущий	06.03.2026
72	Ведение мяча Передача и ловля мяча Правила игры	1	Текущий	12.03.2026
73	Передача и ловля мяча.	1	Текущий	13.03.2026
74	Передача и ловля мяча. Броски	1	Текущий	16.03.2026
75	Броски. Подвижные игры	1	Текущий	19.03.2026
76	Броски. Подвижные игры	1	Текущий	20.03.2026
77	Броски. Подвижные игры	1	Текущий	23.03.2026
78	Броски. Подвижные игры	1	Контрольное упр.	26.03.2026
79	Комбинации из освоенных элементов	1	Текущий	27.03.2026
80	Комбинации из освоенных элементов	1	Текущий	06.04.2026
	<b>Легкая атлетика 14ч</b>			
81	Инструктаж по Т. Б. Ходьба. Бег	1	Текущий	09.04.2026
82	Ходьба. Бег. УФП.	1	Текущий	10.04.2026
83	Ходьба. Бег. УФП.	1	Текущий	13.04.2026
84	Ходьба. Бег. УФП	1	Тест	16.04.2026
85	Прыжки.	1	Текущий	17.04.2026
86	Прыжки.	1	Текущий	20.04.2026
87	Прыжки.	1	Текущий	23.04.2026
88	Прыжки.	1	Текущий	24.04.2026
89	Прыжки.	1	Текущий	27.04.2026
90	Метание мяча на дальность и в цель	1	Текущий	30.04.2026
91	Метание мяча на дальность и в цель	1	Текущий	04.05.2026
92	Метание мяча на дальность и в цель	1	Текущий	07.05.2026
93	Метание мяча на дальность и в цель	1	Текущий	08.05.2026
94	Метание мяча на дальность и в цель	1	Контрольное упр	14.05.2026
	<b>Кроссовая подготовка 5ч</b>			
95	Чередование ходьбы и бега.	1	Текущий	15.05.2026
96	Чередование ходьбы и бега.	1	Текущий	18.05.2026



#### **Раздел 4 Результаты освоения учебного предмета физическая культура и система оценки.**

Освоение адаптированной программы обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

Личностные результаты освоения адаптированной программы включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

##### **К личностным результатам освоения АООП относятся:**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно 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 освоения АООП образования** включают освоенные, обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

### ***Физическая культура:***

#### **Минимальный уровень:**

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы ; 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); 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; 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 корригирующих 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, 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.

**Коммуникативные:**

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

В результате обучения обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Учащиеся должны научиться демонстрировать:

Упражнения ,нормативы	5	4	3	5	4	3
Бег 30м(с)	5,0	5,7	6,1	5,2	5,8	6,2
Челночный бег3x10м (с)	8,0	8,4	8,8	8,5	8,8	9,0
Прыжки через скакалку( кол-во раз в 1мин)	85	80	70	95	90	75
Наклон вперед из и.п. стоя	+	0	-	+	0	-
Подтягивание в висе лежа (раз)	20	15	10	15	10	7
Поднимание туловища за 30 с.	25	17	14	20	16	12

Согласовано

Протокол№1 заседания методического совета

МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т.Таранова

От 27.08.2025г.

 Дробова И.А.

Подпись ФИО

Заместитель директора по УВР

 Колесникова Т.Н.

Приказ№145 от 28.08.2025г