Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Специальная общеобразовательная школа-интернат»
г. Губаха, Пермский край

ПРИНЯТО:
ППО учителей – предметников
МБОУ СОШИ
Протокол № 1 от 30.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
МБОУ СОШИ
Протокол № 1 от 31.08.2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 4444F5F82CBA586637486 1E07D767A24
Владелец: БРАТЧИКОВА АЛЕВТИНА МИХАЙЛОВНА
Действителен: с 09.09.2025 до 03.12.2026

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ СОШИ
_____ А.М.Братчикова
« 31 » 08 2026г.

АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛАССА «ОСОБЫЙ РЕБЁНОК» (ВАРИАНТ 2) НА 2026 – 2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

Учитель:
Соскина Ирина Владимировна

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа разработана на основе: - Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;
- Методических рекомендаций по вопросам внедрения ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ и федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (разработанных в рамках Государственного контракта от 10.04.2014 г. № 07.028.11.0005);
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15), утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26;
- Приказа Минобрнауки России от 09.11.2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а так же оказания им при этом необходимой помощи»;
- Программно-методических материалов «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией И.М. Бгажноковой – М.: Гуманитар, изд. Центр ВЛАДОС, 2007 г.; 2
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ Ш-И № 8 на 2023-2024 учебный год

Цели и задачи образовательно-коррекционной работы

Цель обучения физкультуре – является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основная задача реализации содержания предмета:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

Общая характеристика учебного предмета

Программа по физкультуре включает разделы: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, лыжи, лыжные палки, туристические коврики.

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»**.** Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца**,** бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки»**.** Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете
«Строим дом».

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые

движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе».

Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.

Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Примерное содержание учебного предмета «Физкультура»

Построения и перестроения. Закрепление навыков построений и перестроений, сформированных ранее.

Продолжение обучения учащихся рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в приседе, спиной вперед, приставными шагами впередназад, с закрытыми глазами.

Соревновательные упражнения в ходьбе в ходунках, в мешках, на тренажерах.

Упражнения с кольцевыми лентами (типа «Ленты-гусеницы») для развития согласованности движений рук, ног, туловища, совершенствования и коррекции нарушений координации движений, активизации общей рецепции моторного аппарата учащихся. Ходьба по линии разметки баскетбольной площадки.

Упражнения с использованием конструкций из модульного оборудования (наборы «Радуга», «Забава», «Валуны» и др.) для командных игр (см. содержание первого полуго дня).

Бег. Бег наперегонки, на скорость.

Бег на месте с использованием напольных тренажеров.

Медленный бег змейкой по нарисованной линии. Быстрый бег по нарисованной линии.

Бег «змейкой» между предметами, бег с препятствиями, со сменой направления и направляющего.

Обучение учащихся непрерывному бегу, бегу наперегонки, бегу по пересеченной местности.

Обучение учащихся бегу со стартом из разных исходны х положений.

Медленный согласованный бег с использованием кольцевых лент — двое-трое учащихся (типа «Лентыгусеницы»).

Прыжки. Упражнения с использованием модульных конструкций и отдельных модулей (наборы «Радуга», «Забава», Валуны» и др.): прыжки с продвижением внутрь круга к модулю (кольцу, полукольцу); прыжки с разбега через цилиндр, брус (высота 25-30 ***см)*** с приземлением на мат (со страховкой); подъем по наклонной горке, удержание равновесия на брусе, установленном в арки ворот, спрыгивание на мат.

Обучение учащихся сериям прыжков на месте с поворотом кругом, скрещивая и смещая ноги.

Обучение учащихся прыжкам через скамью, с опорой на скамью со сменой ног.

Упражнения в сочетании прыжков с другими видами движений.

Игры на развитие навыков прыжков типа «Бегущая скакалка», «Чей прыжок точнее?».

Бросание, ловля, метание. Совершенствование умений учащихся бросать мяч одной рукой и ловить его двумя руками.

Усложнение игр и игровых упражнений с мячами, летающими тарелками (пластмассовыми), мешочками с наполнителями, балансировочными подушками: метание в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4-5 ***м***; н движущуюся цель с расстояния 2 ***м***\ вдаль на расстояние не менее 5-7 ***м.***

Совершенствование приемов бросания баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойке с фиксацией высоты.

Уточнение движений в играх с набором «Набрось кольцо»: «Брось колечко», «Добеги до стойки и надень колечко», «Раз колечко, два колечко», «Слушай и бросай (по цвету и количеству)» и др.

Ползание и лазанье. Упражнения на разных вариантах лестниц : шведская стенка.

Упражнения на формирование умения лазать по гимнастической стенке: прямо и по диагонали, перешагивая с пролета на пролет.

Упражнения в лазанье по канату на доступную высоту с переходом на гимнастическую стенку.

Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием и другими движениями (см. первое полугодие). **Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.**

Спортивные соревнования по типу преодоления препятствий: «Дорога из валунов», «Туннель»,

«Прыжок», «Скалолаз», «Водопад», «Чаща» и др.

Футбол (по упрощенным правилам). Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча (см. седьмой класс).

Обучение учащихся ударам по мячу подъемом «ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой.

Обучение остановке катящегося мяча «ведущей» ногой.

Игры в футбол (учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся).

Хоккей (на траве с мячом или на снегу с шайбой). Развитие умений учащихся вести, задерживать клюшкой шайбу (мяч).

Продолжение обучения учащихся обводить шайбу (мяч) клюшкой вокруг предметов и между ними.

Совершенствование приемов забивания шайбы (мяча) в ворота, удерживая клюшку двумя руками справа и слева от себя.

Дальнейшее обучение учащихся попаданию шайбой (мячом) в ворота, ударяя по шайбе (мячу) с места и в процессе ведения.

Игры в хоккей (учитель судит матч и параллельно осуществляет косвенное руководство игрой учащихся).

Бадминтон. Закрепление знания правил удара по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий). Дальнейшее обучение учащихся перебрасыванию его на сторону партнера через сетку.

Закрепление навыка свободного передвижения по площадке, чтобы не пропустить подачу партнера.

Мини-соревнования по бадминтону и определение победителя: выигравшие в паре играют друг с другом.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

10-12 класс

У обучающихся будут сформированы: **Построения и перестроения.**

Умения рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две Умения выполнять ходьбу в колонне и упражнения в равновесии.

Бег.

Умения выполнять бег на перегонки, на скорость.

Умения выполнять бег «змейкой» между предметами, бег с препятствиями, со сменой направления и направляющего.

Прыжки.

Умения выполнять прыжки с разбега через цилиндр, брус (высота 25-30 ***см)*** с приземлением на мат (со страховкой).

Бросание, ловля, метание.

Умения бросать мяч одной рукой и ловить его двумя руками.

Умения выполнять бросок баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойке с фиксацией высоты.

Ползание и лазанье.

Умения лазать по гимнастической стенке: прямо и по диагонали, перешагивая с пролета на пролет.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Умения преодолевать полосу препятствий. ***Футбол (по упрощенным правилам).***

Умения приемов передачи и отбивания мяча

Умения выполнять удар по мячу подъемом «ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой.

Умения остановить катящийся мяча «ведущей» ногой.

Хоккей.

Умения вести и задерживать клюшкой шайбу (мяч).

Умения обводить шайбу (мяч) клюшкой вокруг предметов и между ними.

Умения забивания шайбы (мяча) в ворота, удерживая клюшку двумя руками справа и слева от себя.

Игра «Бросайка» (Бочче).

Умения выполнить бросок и задает цель следующему игроку, который по указанию ведущего (судьи) должен попасть в то же место (в два раза ближе, в два раза дальше).

Бадминтон.

Умения выполнять удар по волану.

Умения перебрасывать волан на сторону партнера через сетку.

Умения свободного передвижения по площадке, чтобы не пропустить подачу партнера. Умения играть в паре друг с другом.

Место учебного предмета «Физкультура» в учебном плане

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Количество часов в год
10 класс	2	34	68
11 класс	2	34	68
12 класс	2	34	68

Учебно-тематическое планирование

Физкультура 10 -12 класс

№	Раздел.	Кол-во часов.
1	**Физическая подготовка**	
	Построения и перестроения	4
	Ходьба и упражнения в равновесии	8
	Бег	11
	Прыжки	5
2	**Коррекционные подвижные игры**	
	Бросание, ловля, метание.	7
	Ползание и лазанье	10
	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	22

	Итоговый урок	1
Итого за год		68

Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение учебного предмета «Физкультура»

Учебная программа по предмету	• АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ УР «Школа №79» • Программой обучения глубоко умственно отсталых детей под ред. А.Р. Маллера, составитель НИИ дефектологии АПН СССР, М, 1984г. • учебным планом образовательного учреждения.
Учебник	• Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л.Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой • Программой обучения глубоко умственно отсталых детей под ред. А.Р. Маллера, составитель НИИ дефектологии АПН СССР, М, 1984г.
Учебные пособия (спортивный инвентарь)	Различные по форме, величине, цвету наборы предметов; наборы предметов для занятий; пиктограммы с изображениями занятий, режимных моментов и др. событий; карточки с изображением цифр; шаблоны, мячи, скакалки.
Методические пособия	
Цифровые образовательные ресурсы	Презентации
Оборудование	Музыкальная колонка, компьютер

Календарно-тематическое планирование.

10 класс

п/п	Тема урока	Дата
1	**Ходьба и упражнения в равновесии** Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба в колонне за учителем	
2	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба в размеренном темпе по сигналу учителя	
3	**Бег** Бег с ускорением.	
4	**Ходьба и упражнения в равновесии** Ходьба со сменой направления по сигналу.	
5	**Бег** Челночный бег.	
6	**Ходьба и упражнения в равновесии** Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	
7	**Бег** Бег на носках.	
8	**Бросание, ловля, метание** Бросок мяча вверх с последующей его ловлей (не менее 20 раз подряд)	
9	**Бег** Бег змейкой.	
10	**Бросание, ловля, метание** Метание мячей в горизонтальную цель.	
11	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Упражнения с маленьким мячом.	
12	Подача снизу закрытой стороной ракетки.	
13	**Ползание и лазанье** Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	

14	**Ходьба и упражнения в равновесии** Упражнения в ходьбе в заданном направлении	
15	**Ползание и лазанье** Лазание по гимнастической стенке.	
16	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Отбивание футбольного мяча правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4м).	
17	Отбивание футбольного мяча правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4м)	
18	Передача мяча в парах правой и левой ногой.	
19	Удар мячом по воротам правой и левой ногой.	
20	Передача мяча в парах правой и левой ногой.	
21	Ловля мяча в воротах.	
22	Остановка катящегося мяча ногой.	
23	**Бег** Бег 50м.	

24	**Построения и перестроения** Упражнения в построении в колонне друг за другом	
25	Упражнения в построении в колонне друг за другом	
26	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Игра –эстафете «Полоса препятствий»	
27	**Ходьба и упражнения в равновесии** Ходьба с перешагиванием через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	
28	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Отбивание мяча об пол стоя двумя руками.	
29	Отбивание мяча об пол стоя одной рукой	
30	Отбивание мяча об пол стоя одной рукой	

31	**Бросание, ловля, метание** Броски мяча в парах разными способами	
32	Броски мяча в парах	
33	**Построения и перестроения** Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения в построении парами.	
34	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Ведение шайбы клюшкой.	
35	Обведение шайбы клюшкой вокруг предметов.	
36	**Прыжки** Прыжки на двух ногах с продвижение вперед	
37	**Ходьба и упражнения в равновесии** Ходьба с перешагиванием из круга в круг	
38	**Бег** Бег между объемными модулями	
39	Игра-эстафета «Полоса препятствий»	
40	**Прыжки** Прыжки на одной ноге.	
41	Прыжки в длину и высоту.	
42	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Бросок по корзине со штрафной линии	
43	**Ползание и лазанье** Ползание на четвереньках по прямым линиям	
44	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	
45	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	
46	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Пронести волан на ракетке.	
47	Подбрасывание и ловля волана правой и левой рукой.	

48	Удар ракеткой по волану.	
49	**Прыжки** Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	
50	**Бросание, ловля, метание** Упражнения на месте с мячом в руках	
51	Ловля мяча брошенного учителем	
52	Броски мяча разными способами.	
53	**Ползание и лазанье** Ползание на четвереньках к предметной цели	
54	Подлезание под препятствие на животе.	
55	Лазание по гимнастической стенке вверх вниз.	
56	Лазание по гимнастической стенке вправо влево.	
57	**Построения и перестроения** Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое	
58	**Бег** Бег в медленном и быстром темпе.	
59	Итоговый урок.	
60	**Прыжки** Запрыгивание с разбега в три шага на предмет высотой до 40 см.	
61	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Ведение мяча ногами между расставленными предметами.	
62	**Ползание и лазанье** Ползание на спине различными способами.	
63	**Ходьба** Ходьба с перешагиванием через незначительные препятствия	
64	**Бег** Эстафеты с мячами.	

65	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Отбивание мяча об пол.	
66	**Бег** Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	
67	Игра-эстафета «Полоса препятствий»	
68	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Инструктаж по безопасности в летний период. Эстафеты с мячами.	

Календарно-тематическое планирование.

11 класс

п/п	Тема урока	Дата
1	**Ходьба и упражнения в равновесии** Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба в колонне за учителем	
2	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба в размеренном темпе по сигналу учителя	
3	**Бег** Бег с ускорением.	
4	**Ходьба и упражнения в равновесии** Ходьба со сменой направления по сигналу.	
5	**Бег** Челночный бег.	
6	**Ходьба и упражнения в равновесии** Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	
7	**Бег** Бег на носках.	
8	**Бросание, ловля, метание** Бросок мяча вверх с последующей его ловлей (не менее 20 раз подряд)	
9	**Бег**	

	Бег змейкой.	
10	**Бросание, ловля, метание** Метание мячей в горизонтальную цель.	
11	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Упражнения с маленьким мячом.	
12	Подача снизу закрытой стороной ракетки.	
13	**Ползание и лазанье** Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	
14	**Ходьба и упражнения в равновесии** Упражнения в ходьбе в заданном направлении	
15	**Ползание и лазанье** Лазание по гимнастической стенке.	
16	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Отбивание футбольного мяча правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4м).	
17	Отбивание футбольного мяча правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4м)	
18	Передача мяча в парах правой и левой ногой.	
19	Удар мячом по воротам правой и левой ногой.	
20	Передача мяча в парах правой и левой ногой.	
21	Ловля мяча в воротах.	
22	Остановка катящегося мяча ногой.	
23	**Бег** Бег 60м.	
24	**Построения и перестроения** Упражнения в построении в колонне друг за другом	
25	Упражнения в построении в колонне друг за другом	
26	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Игра –эстафете «Полоса препятствий»	

27	**Ходьба и упражнения в равновесии** Ходьба с перешагиванием через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	
28	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Отбивание мяча об пол стоя двумя руками.	
29	Отбивание мяча об пол стоя одной рукой	
30	Отбивание мяча об пол стоя одной рукой	
31	**Бросание, ловля, метание** Броски мяча в парах разными способами	
32	Броски мяча в парах	
33	**Построения и перестроения** Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения в построении парами.	
34	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Ведение шайбы клюшкой.	
35	Обведение шайбы клюшкой вокруг предметов.	
36	**Прыжки** Прыжки на двух ногах с продвижение вперед	
37	**Ходьба и упражнения в равновесии** Ходьба с перешагиванием из круга в круг	
38	**Бег** Бег между объемными модулями	

39	Игра-эстафета «Полоса препятствий»	
40	**Прыжки** Прыжки на одной ноге.	
41	Прыжки в длину и высоту.	
42	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Бросок по корзине со штрафной линии	

43	**Ползание и лазанье** Ползание на четвереньках по прямым линиям	
44	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	
45	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	
46	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Пронести волан на ракетке.	
47	Подбрасывание и ловля волана правой и левой рукой.	
48	Удар ракеткой по волану.	
49	**Прыжки** Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	
50	**Бросание, ловля, метание** Упражнения на месте с мячом в руках	
51	Ловля мяча брошенного учителем	
52	Броски мяча разными способами.	
53	**Ползание и лазанье** Ползание на четвереньках к предметной цели	
54	Подлезание под препятствие на животе.	
55	Лазание по гимнастической стенке вверх вниз.	
56	Лазание по гимнастической стенке вправо влево.	
57	**Построения и перестроения** Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое	
58	**Бег** Бег в медленном и быстром темпе.	
59	Итоговый урок.	
60	**Прыжки** Запрыгивание с разбега в три шага на предмет высотой до 40 см.	

61	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Ведение мяча ногами между расставленными предметами.	
62	**Ползание и лазанье** Ползание на спине различными способами.	
63	**Ходьба** Ходьба с перешагиванием через незначительные препятствия	
64	**Бег** Эстафеты с мячами.	
65	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Отбивание мяча об пол.	
66	**Бег** Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	
67	Игра-эстафета «Полоса препятствий»	
68	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Инструктаж по безопасности в летний период. Эстафеты с мячами.	

Календарно-тематическое планирование.

12 класс

п/п	Тема урока	Дата
1	**Ходьба и упражнения в равновесии** Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба в колонне за учителем	
2	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба в размеренном темпе по сигналу учителя	
3	**Бег** Бег с ускорением.	
4	**Ходьба и упражнения в равновесии** Ходьба со сменой направления по сигналу.	
5	**Бег** Челночный бег.	
6	**Ходьба и упражнения в равновесии** Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	

7	**Бег** Бег на носках.	
8	**Бросание, ловля, метание** Бросок мяча вверх с последующей его ловлей (не менее 20 раз подряд)	
9	**Бег** Бег змейкой.	
10	**Бросание, ловля, метание** Метание мячей в горизонтальную цель.	
11	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Упражнения с маленьким мячом.	
12	Подача снизу закрытой стороной ракетки.	
13	**Ползание и лазанье** Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	
14	**Ходьба и упражнения в равновесии** Упражнения в ходьбе в заданном направлении	
15	**Ползание и лазанье** Лазание по гимнастической стенке.	
16	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Отбивание футбольного мяча правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4м).	
17	Отбивание футбольного мяча правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4м)	
18	Передача мяча в парах правой и левой ногой.	
19	Удар мячом по воротам правой и левой ногой.	
20	Передача мяча в парах правой и левой ногой.	
21	Ловля мяча в воротах.	
22	Остановка катящегося мяча ногой.	
23	**Бег** Бег 60м.	

24	**Построения и перестроения** Упражнения в построении в колонне друг за другом	
25	Упражнения в построении в колонне друг за другом	

26	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Игра –эстафете «Полоса препятствий»	
27	**Ходьба и упражнения в равновесии** Ходьба с перешагиванием через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	
28	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Отбивание мяча об пол стоя двумя руками.	
29	Отбивание мяча об пол стоя одной рукой	
30	Отбивание мяча об пол стоя одной рукой	
31	**Бросание, ловля, метание** Броски мяча в парах разными способами	
32	Броски мяча в парах	
33	**Построения и перестроения** Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения в построении парами.	
34	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Ведение шайбы клюшкой.	
35	Обведение шайбы клюшкой вокруг предметов.	
36	**Прыжки** Прыжки на двух ногах с продвижение вперед	
37	**Ходьба и упражнения в равновесии** Ходьба с перешагиванием из круга в круг	
38	**Бег** Бег между объемными модулями	
39	Игра-эстафета «Полоса препятствий»	

40	**Прыжки** Прыжки на одной ноге.	
41	Прыжки в длину и высоту.	
42	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Бросок по корзине со штрафной линии	
43	**Ползание и лазанье** Ползание на четвереньках по прямым линиям	
44	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	
45	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	
46	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Пронести волан на ракетке.	
47	Подбрасывание и ловля волана правой и левой рукой.	
48	Удар ракеткой по волану.	
49	**Прыжки** Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	
50	**Бросание, ловля, метание** Упражнения на месте с мячом в руках	
51	Ловля мяча брошенного учителем	
52	Броски мяча разными способами.	
53	**Ползание и лазанье** Ползание на четвереньках к предметной цели	
54	Подлезание под препятствие на животе.	
55	Лазание по гимнастической стенке вверх вниз.	
56	Лазание по гимнастической стенке вправо влево.	
57	**Построения и перестроения** Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое	

58	**Бег** Бег в медленном и быстром темпе.	
59	Итоговый урок.	
60	**Прыжки** Запрыгивание с разбега в три шага на предмет высотой до 40 см.	
61	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Ведение мяча ногами между расставленными предметами.	
62	**Ползание и лазанье** Ползание на спине различными способами.	
63	**Ходьба** Ходьба с перешагиванием через незначительные препятствия	
64	**Бег** Эстафеты с мячами.	
65	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Отбивание мяча об пол.	
66	**Бег** Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	
67	Игра-эстафета «Полоса препятствий»	
68	**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** Инструктаж по безопасности в летний период. Эстафеты с мячами.	

Контрольно – измерительный материал.

10 класс.

Ходьба
Ходьба в быстром темпе 20мин.
Бег.
Бег 50м.

Прыжки.

Прыжок в длину с места.

Метание

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения стоя.

Спортивные игры

Бадминтон

Подача снизу закрытой стороной *Баскетбол*

Бросок в кольцо от штрафной линии

Футбол

Выполнить дриблинг не задев конусов.

11класс.

Ходьба

Ходьба в быстром темпе 25 мин.

Бег.

Бег 50м.

Прыжки.

Прыжок в длину с места.

Метание

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения стоя.

Спортивные игры

Бадминтон

Подача снизу закрытой стороной

Баскетбол

Бросок в кольцо от штрафной линии

Футбол

Выполнить дриблинг не задев конусов.

12 класс.

Ходьба

Ходьба в быстром темпе 25 мин.

Бег.

Бег 60 м.

Прыжки.

Прыжок в длину с места.

Метание

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения стоя.

Спортивные игры

Бадминтон

Подача снизу закрытой стороной *Баскетбол*

Бросок в кольцо от штрафной линии

Футбол

Выполнить дриблинг не задев конусов.

Материально-техническое и методическое обеспечение предмета «Адаптивная физическая культура»

Спортивное оборудование

- Скамейка гимнастическая – 8 шт.
- Сетка волейбольная – 1 шт.

Спортивный инвентарь

- Мат гимнастический - 2 шт.
- Мяч баскетбольный - 5 шт.
- Мяч волейбольный - 5 шт.
- Мяч футбольный - 5 шт.
- Мячи теннисные – 10 шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Обруч – 12 шт.
- Конусы – 10 шт.
- Бадминтон - 5 наборов