

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа-интернат»

Принята на педагогическом совете
МБОУ С(К)ШИ
от 29.05.2026 г. №6

Утверждена
приказом по МБОУ С(К)ШИ
от 29.05.2026 г. № 86

Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»

3 этап - для 10-12 класс

Учитель: Максимова Е.В.

Красновишерск 2026 год

Рабочая программа 10 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 10 класса общеобразовательных организаций, реализующих федеральные адаптированные основные общеобразовательные программы образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1), разработана на основе:

приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями» (далее – ФГОС ОО УО);

приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями» (далее – ФАООП УО).

Цели и задачи рабочей программы по адаптивной физической культуре

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (далее ФАООП) в качестве цели изучения физической культуры **определяет всестороннее развитие личности обучающихся с интеллектуальными нарушениями в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию.** Соответственно, задачами выступают:

1. Коррекция нарушений физического развития;
2. Формирование двигательных умений и навыков;
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
11. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Рабочая программа **воспитания** реализуется через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; обращение внимания на нравственные аспекты научных открытий, которые изучаются в данный момент на уроке; на ярких деятелей, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков; использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через решение проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;

- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;

- выбор и использование на уроках методов, методик, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включение в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды. Физическая культура является одним из важных общеобразовательных предметов в образовательных организациях, осуществляющих обучение учащихся с интеллектуальными нарушениями.

Целью рабочей программы по физической культуре в течение всего срока освоения является *формирование основ физической культуры личности.*

Физическая культура личности как часть общей культуры человека включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания. Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

1. Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.
2. Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
3. Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей обучающихся.

4. Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.
5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.
Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

Общая характеристика физической культуры

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности обучающихся, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма обучающихся, как наиболее важной составляющей процесса образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием обучающихся в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

Рабочая программа по физической культуре 10 класс

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 педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) 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 педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- 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 об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- 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, 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 педагогического работника);
- 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 педагогического работника), 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.

Изучение предмета «Физическая культура» в 10 классе направлено на формирование следующих **базовых учебных действий:**

Личностные учебные действия:

- активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- осуществлять действия самоконтроля за свои поступки в школе, в обществе, в природе;
- уважительно и бережно относиться к труду работников школы, школьному имуществу;
- проявлять самостоятельность при выполнении заданий; оказывать помощь сверстникам и взрослым;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- проявлять бережное отношение к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- осуществлять действия самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей);
- использовать в деятельности межпредметные знания для формирования умений и навыков, для решения коммуникативно-практических задач.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. В п. 4.2. Стандарта дан перечень **личностных результатов**:

- 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.

Основное содержание учебного предмета 10 класс

Требования к знаниям (на каждом занятии) Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек, Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Правила одной из спортивных и одной из подвижных игр. Требования к двигательным умениям и навыкам.

Требования к двигательным умениям и навыкам

Гимнастика: кувырок вперед, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки).

Знать: как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим обучающийся упражнения на бревне. **Уметь:** различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги"; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика: бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега. **Уметь по окончании 9 класса:** пройти в быстром темпе 10—20 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью до 6 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.

Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др. Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

Знать: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность обучающихся; правила соревнований. **Уметь по окончании 9 класса:** координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 3 км (девочки), до 5 км (мальчики).

Элементы спортивных игр: баскетбол (ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини- баскетбол); волейбол (передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения

вперед, нижняя прямая передача через сетку); футбол (ведение мяча с изменением направления, удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы, двусторонняя игра).

Знать по волейболу: права и обязанности игроков; как предупредить травмы. Уметь: выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол. **Знать по баскетболу:** когда выполняются штрафные броски, сколько раз. Уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА I ЧЕТВЕРТЬ

10 КЛАСС

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Вводный урок. Бег, беговые упражнения. Игры «Космонавты», «Футбол».	1
2		Бег. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	1
3		Ходьба, бег. Упражнения со скакалками. Игра «Рыбаки и рыбки».	1
4		Бег. Упражнения на осанку. Дыхательная гимнастика. Игра «Пионербол».	1
5		Бег. Беговые упражнения. Зачет по прыжку в длину с места.	1
6		Ходьба и бег, веселые старты "Все профессии нужны, все профессии важны"	1
7		Метание мяча. Зачет по бегу 60м, 2000м. Игра «День и ночь».	1
8		Разминка. Спортивные эстафеты. Игра «Бег за флажками».	1
9		Комплекс упражнений утренней гимнастики (7-8 упражнений).	1
10		Бег 2х3 мин., упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Мы веселые ребята».	1
11		Бег короткими отрезками на скорость. Зачет по метанию мяча.	1
12		Бросок мяча (снизу, сверху, из-за головы). Игра «Пионербол».	1
13		Упражнения на развитие осанки. Игра «День и ночь».	1
14		Нахождение и определение своего пульса в покое, после бега.	1
15		Правила поведения и безопасности в спортивном зале. Упражнения для расслабления мышц.	1
16		Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Городки».	1
17		Переноска груза и передача предметов, гимнастической скамейки, гимнастических козла и мата.	1
18		Простые и смешанные висы. Игра «Будь первым!».	1
19		Спортивная игра «Пионербол», правила. Метание набивного мяча из-за головы.	1
20		Упражнения в положениях сидя, лежа. Зачет по правилам «Пионербола».	1
21		Лазание и перелезание. Элементы баскетбола: ведение, передача.	1
22		Ползание и лазание по доске, по бревну. Элементы баскетбола: бросок с ведением	1
23		Прыжок ноги вместе через гимнастического козла.	1
24		Разминка. Урок подвижных игр, «Баскетбол».	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА II ЧЕТВЕРТЬ

10 КЛАСС

№	Д	Тема урока	Часы
---	---	------------	------

1/25	Висы на перекладине с различными положениями ног. Игра «Баскетбол»	1
2/26	Бег на скорость. Игры с бегом. Игра «Пионербол».	1
3/27	Упражнения на низком бревне с предметами и без.	1
4/28	Строевые упражнения. Лазание по канату.	1
5/29	Упражнения на развитие координации, равновесие «ласточка».	
6/30	Упражнения в положениях сидя, лежа.	
7/31	Элементы гимнастики пережат, стойка на лопатках.	1
8/32	Элементы гимнастики кувырок вперед, стойка на лопатках.	1
9/33	Элементы гимнастики, связки из нескольких элементов (два слитных кувырка).	1
10/34	Элементы гимнастики стойка на одной ноге на набивном мяче.	1
11/35	Игровой урок. ОРУ. Игры «Пионербол», «Баскетбол».	1
12/36	Элементы гимнастики опорный прыжок через гимнастического козла в длину, согнув ноги.	1
13/37	ОФП, круговая тренировка.	1
14/38	Вводное занятие по лыжной подготовке. Выполнение команд.	1
15/39	Ходьба ступающим, приставным, скользящим шагом.	1
16/40	Игры на лыжах "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием", эстафеты.	1
17/41	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах 4 км.	
18/42	Одновременный бесшажный ход, спуски.	
19/43	Подъем «елочкой», «лесенкой», падения.	
20/44	Зачет по передвижению попеременным двухшажным ходом на учебном круге.	
21/45	Спуски в средней и низкой стойке. Преодоление бугров на дистанции.	
22/46	Зачет по технике преодоления подъемов и спусков. Игры на лыжах.	
23/47	Эстафеты на лыжах. Игры «Пятнашки», «Бегом до флажков!».	
24/48	Свободное катание. Игры на лыжах.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА III ЧЕТВЕРТЬ

10 КЛАСС

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1/49		Вводный урок. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
2/50		Подготовка лыжни на учебном круге. Скользящий шаг, поворот переступанием.	1
3/51		Техника скользящего шага, 3км	1
4/52		Спуски с горы, стойки спуска (низкая, средняя, высокая).	1
5/53		Техника подъемов и спусков на крутом склоне.	
6/54		Попеременный двухшажном ход.	1

7/55	Ускорения короткими отрезками 6 x 100м.	1
8/56	Соревнования на дистанцию 5 км с отдельным стартом через 10-20 с парами.	1
9/57	Одновременный двухшажный ход.	1
10/58	Разминка. Спортивные эстафеты, длина этапа до 100м.	1
11/59	Равномерное передвижение на лыжах до 4 км.	1
12/60	Л/п. Техника торможения плугом.	1
13/61	Эстафеты с поворотами, спусками и подъемами.	1
14/62	Торможение плугом без палок и с палками, в середине, конце подъема.	1
15/63	Стойки спуска (высокая, средняя, низкая). Равномерно 4 км.	1
16/64	Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»,	1
17/65	Игры на лыжах "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием", эстафеты.	1
18/66	Попеременное передвижение с ускорениями 6 x 100м.	1
19/67	Равномерное прохождение на лыжах 5км.	1
20/68	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 3 км.	1
21/69	Попеременный двухшажный ход.	1
22/70	Стойки спуска (высокая, средняя, низкая) в играх на лыжах.	1
23/71	Элементы конькового хода, толчок ногой.	1
24/72	Элементы конькового хода, отталкивание руками.	1
25/73	Элементы конькового хода, одновременное отталкивание руками и ногой.	1
26/74	Коньковый ход на равнинных участках.	1
27/75	Равномерное катание коньковым ходом до 3 км.	1
28/76	Зачет техники попеременного двухшажного хода с палками, пройти 5 км.	1
29/77	Зачет техники подъемов, спусков, поворотов, торможения плугом.	1
30/78	Равномерное катание на лыжах изученными способами.	1
31/79	Игры на лыжах с флажками, лыжными палками и без них.	1
32/80	Эстафеты с поворотами, поворотами с упором, спусками и подъемами.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА IV ЧЕТВЕРТЬ

10 КЛАСС

№	Дата	Тема урока	Часы
1/81		Свободное катание на лыжах.	1
2/82		Прогулка в городском парке.	1
3/83		Катание на ледянках с гор. Техника безопасности.	1
4/84		Правила поведения и безопасности в спортивном зале. Бег, беговые упражнения.	1

5/85		Упражнения на развитие равновесия, осанки. Игра «Волейбол».	1
6/86		Строевые упражнения. Элементы дыхательной гимнастики.	1
7/87		Подвижные игры с мячом, элементы баскетбола.	1
8/88		Прыжок в высоту способом перешагивания.	1
9/89		Упражнения на развитие равновесия. Повторение прыжка в высоту способом перешагивания.	1
10/90		Элементы акробатики: длинный кувырок, стойка на голове и руках (мал.). Комплекс упражнений стретчинга	1
11/91		Упражнения с гимнастическими палками. Одежда и обувь для занятий на площадке.	1
12/92		Метание теннисного мяча с разбега, в вертикальную цель. Бег 60 м.	1
13/93		Прыжковые упражнения через скакалку. Игра «Рыбаки и рыбки».	1
14/94		Ходьба с изменением скорости, прыжковые упражнения. Игра «Футбол».	1
15/95		Бег. Эстафетный бег. Игра «Футбол».	1
16/96		Простые и сложные висы на гимнастической перекладине. Игра «Волейбол».	1
17/97		Равновесия на скамейке, «ласточка», висы на гимнастической стенке.	1
18/98		Метание мяча на дальность с места, с разбега.	1
19/99		ОФП. Зачет по прыжку в длину с места, с разбега.	1
20/100		Челночный бег. Зачет по метанию мяча на дальность.	1
21/101		Равномерный бег 5000 м на городском стадионе.	1
22/102		Подвижные игры с мячом.	1

По мере изучения предметного материала проводятся (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1-2 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Рабочая программа 11 класс

Предметные результаты по адаптивной физической культуре 11 класс:

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с лёгкой умственной отсталостью с X по XII класс, на момент завершения XII класса:

минимальный уровень:

- представление об адаптивной физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- понимание связи адаптивной физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий адаптивной физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр
- правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Изучение предмета «Физическая культура» в 11 классе направлено на формирование следующих **базовых учебных действий:**

X-XII классы

Личностные учебные действия:

- осознание себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности;
- соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами;
- определение нравственного аспекта в собственном поведении и поведении других людей;
- ориентировка в социальных ролях;
- осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Коммуникативные учебные действия:

- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый и т.п.);
- использовать некоторые доступные информационные средства и способы решения коммуникативных задач;
- выявлять проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта;
- с определенной степенью полноты и точности выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владеть диалогической и основами монологической форм речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

Регулятивные учебные действия:

- постановка задач в различных видах доступной деятельности, в том числе физкультурно-оздоровительной;
- определение достаточного круга действий и их последовательности для достижения поставленных задач;
- осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;
- осуществление самооценки и самоконтроля в процессе физической деятельности;
- адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

Познавательные учебные действия:

- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием программы по адаптивной физической культуре для решения познавательных и практических задач;
- извлекать под руководством педагога необходимую информацию из различных источников для решения различных видов задач;
- использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий;
- использовать готовые алгоритмы деятельности; устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

К **личностным результатам** освоения программы по адаптивной физической культуре 11 классов относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;

- 2) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- 3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;
- 4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- 5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;
- 6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
- 7) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;
- 8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;
- 9) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
- 10) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 11) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Основное содержание учебного предмета 11 класс

Требования к знаниям (на каждом занятии) Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек, Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Правила одной из спортивных и одной из подвижных игр. Требования к двигательным умениям и навыкам.

Требования к двигательным умениям и навыкам

Гимнастика: кувырок вперед, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки).

Знать: как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим обучающийся упражнения на бревне. Уметь: различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги"; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика: бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега. **Уметь по окончании 9 класса:** пройти в быстром темпе 10—20 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью до 6 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.

Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др. Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

Знать: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность обучающихся; правила соревнований. **Уметь по окончании 9 класса:** координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 3 км (девочки), до 5 км (мальчики).

Спортивные игры: общие сведения о баскетболе, волейболе и др.; инструктаж по технике безопасности в процессе игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис, хоккей на полу, инструктаж по предупреждению травм при участии в спортивных играх, санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми;

Волейбол: просмотр видеоматериала с последующим обсуждением правил спортивных игр, тактики игры (по теме урока); показ с объяснением расстановки игроков, перемещения по площадке, стойки волейболистов, баскетболистов, теннисистов и др.; знакомство с упрощёнными правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры; практическое судейство соревнований (на передача, ведение и ловля мяча различными способами (ранее изученными способами); верхняя передача двумя руками в различных направлениях, стоя на месте; техника выполнения прямого нападающего удара через сетку; одиночное и парное блокирование; учебная игра на основе волейбола.

Баскетбол: практическое судейство (с помощью учителя); тактические приемы атакующего против защитника, зонную и персональную защиту; передачу, ведение и ловлю мяча (ранее изученными способами); ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой; передача мяча в прыжке; приёмы передачи и ловли мяча; подвижные игры на основе баскетбола; эстафеты с ведением мяча.

Настольный теннис: приём и передача мяча теннисной ракеткой; игра в одиночные и парные учебные игры; тактические приемы в парных играх.

Знать по волейболу: права и обязанности игроков; как предупредить травмы. **Уметь:** выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол. **Знать по баскетболу:** когда выполняются штрафные броски, сколько раз. **Уметь:** выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА I ЧЕТВЕРТЬ

11 КЛАСС

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов
---	------	------------	--------------

1	Вводный урок. Бег, беговые упражнения. Игры «Космонавты», «Футбол».	1
2	Бег. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	1
3	Ходьба, бег. Упражнения со скакалками. Игра «Рыбаки и рыбки».	1
4	Бег. Упражнения на осанку. Дыхательная гимнастика. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	1
5	Бег. Беговые упражнения. Зачет по прыжку в длину с места.	1
6	Ходьба и бег, веселые старты "Все профессии нужны, все профессии важны"	1
7	Метание мяча. Зачет по бегу 60м, 2000м. Игра «День и ночь».	1
8	Разминка. Спортивные эстафеты. Игра «Бег за флажками».	1
9	Комплекс упражнений утренней гимнастики (7-8 упражнений).	1
10	Бег 3х3 мин., упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Баскетбол».	1
11	Бег короткими отрезками на скорость. Зачет по метанию мяча.	1
12	Бросок мяча (снизу, сверху, из-за головы). Игра «Волейбол».	1
13	Упражнения на развитие осанки. Игра «День и ночь».	1
14	Нахождение и определение своего пульса в покое, после бега.	1
15	Правила поведения и безопасности в спортивном зале. Упражнения для расслабления мышц.	1
16	Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Городки».	1
17	Переноска груза и передача предметов, гимнастической скамейки, гимнастических козла и мата.	1
18	Простые и смешанные висы. Игра «Будь первым!».	1
19	Спортивная игра «Волейбол», правила. Метание набивного мяча из-за головы.	1
20	Упражнения в положениях сидя, лежа. Зачет по метанию набивного мяча.	1
21	Лазание и перелезание. Элементы баскетбола: ведение, передача.	1
22	Ползание и лазание по доске, по бревну. Элементы баскетбола: бросок с ведением	1
23	Прыжок «ноги вместе» через гимнастического козла.	1
24	Разминка. Урок подвижных игр, «Баскетбол».	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА II ЧЕТВЕРТЬ

11 КЛАСС

№	Д	Тема урока	Часы
1/25		Висы на перекладине с различными положениями ног. Игра «Баскетбол»	1
2/26		Бег на скорость. Игры с бегом. Игра «Волейбол».	1
3/27		Упражнения на низком бревне с предметами и без.	1
4/28		Строевые упражнения. Лазание по канату.	1
5/29		Упражнения на развитие координации, равновесие «ласточка».	
6/30		Упражнения в положениях сидя, лежа.	
7/31		Элементы гимнастики пережат, стойка на лопатках.	1
8/32		Элементы гимнастики кувырок вперед, стойка на лопатках.	1

9/33	Элементы гимнастики, связки из нескольких элементов (два слитных кувырка).	1
10/34	Элементы гимнастики стойка на одной ноге на набивном мяче.	1
11/35	Игровой урок. ОРУ. Игры «Волейбол», «Баскетбол».	1
12/36	Элементы гимнастики опорный прыжок через гимнастического козла в длину, согнув ноги.	1
13/37	ОФП, круговая тренировка.	1
14/38	Вводное занятие по лыжной подготовке. Выполнение команд.	1
15/39	Ходьба ступающим, приставным, скользящим шагом.	1
16/40	Игры на лыжах "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием", эстафеты.	1
17/41	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах 4 км.	
18/42	Одновременный бесшажный ход, спуски.	
19/43	Подъем «елочкой», «лесенкой», падения.	
20/44	Зачет по передвижению попеременным двухшажным ходом на учебном круге.	
21/45	Спуски в средней и низкой стойке. Преодоление бугров на дистанции.	
22/46	Зачет по технике преодоления подъемов и спусков. Игры на лыжах.	
23/47	Эстафеты на лыжах. Игры «Пятнашки», «Бегом до флажков!».	
24/48	Свободное катание. Игры на лыжах.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА III ЧЕТВЕРТЬ

11 КЛАСС

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1/49		Вводный урок. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
2/50		Подготовка лыжни на учебном круге. Скользящий шаг, поворот переступанием.	1
3/51		Техника скользящего шага, 3км	1
4/52		Спуски с горы, стойки спуска (низкая, средняя, высокая).	1
5/53		Техника подъемов и спусков на крутом склоне.	
6/54		Попеременный двухшажном ход.	1
7/55		Ускорения короткими отрезками 6 x 100м.	1
8/56		Соревнования на дистанцию 5 км с отдельным стартом через 10-20 с парами.	1
9/57		Одновременный двухшажный ход.	1
10/58		Разминка. Спортивные эстафеты, длина этапа до 100м.	1
11/59		Равномерное передвижение на лыжах до 4 км.	1
12/60		Л/п. Техника торможения плугом.	1
13/61		Эстафеты с поворотами, спусками и подъемами.	1
14/62		Торможение плугом без палок и с палками, в середине, конце подъема.	1

15/63		Стойки спуска (высокая, средняя, низкая). Равномерно 4 км.	1
16/64		Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»,	1
17/65		Игры на лыжах "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием", эстафеты.	1
18/66		Попеременное передвижение с ускорениями 6 x 100м.	1
19/67		Равномерное прохождение на лыжах 5км.	1
20/68		Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 3 км.	1
21/69		Попеременный двухшажном ход.	1
22/70		Стойки спуска (высокая, средняя, низкая) в играх на лыжах.	1
23/71		Элементы конькового хода, толчок ногой.	1
24/72		Элементы конькового хода, отталкивание руками.	1
25/73		Элементы конькового хода, одновременное отталкивание руками и ногой.	1
26/74		Коньковый ход на равнинных участках.	1
27/75		Равномерное катание коньковым ходом до 3 км.	1
28/76		Зачет техники попеременного двухшажного хода с палками, пройти 5 км.	1
29/77		Зачет техники подъемов, спусков, поворотов, торможения плугом.	1
30/78		Равномерное катание на лыжах изученными способами.	1
31/79		Игры на лыжах с флажками, лыжными палками и без них.	1
32/80		Эстафеты с поворотами, поворотами с упором, спусками и подъемами.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА IV ЧЕТВЕРТЬ

11 КЛАСС

№	Дата	Тема урока	Часы
1/81		Свободное катание на лыжах.	1
2/82		Прогулка в городском парке.	1
3/83		Катание на ледянках с гор. Техника безопасности.	1
4/84		Правила поведения и безопасности в спортивном зале. Бег, беговые упражнения.	1
5/85		Упражнения на развитие равновесия, осанки. Игра «Волейбол».	1
6/86		Строевые упражнения. Элементы дыхательной гимнастики.	1
7/87		Подвижные игры с мячом, элементы баскетбола.	1
8/88		Прыжок в высоту способом перешагивания.	1
9/89		Упражнения на развитие равновесия. Повторение прыжка в высоту способом перешагивания.	1
10/90		Элементы акробатики: длинный кувырок, стойка на голове и руках (мал.). Комплекс упражнений стретчинга	1
11/91		Упражнения с гимнастическими палками. Одежда и обувь для занятий на площадке.	1

12/92	Метание теннисного мяча с разбега, в вертикальную цель. Бег 60 м.	1
13/93	Прыжковые упражнения через скакалку. Игра «Рыбаки и рыбки».	1
14/94	Ходьба с изменением скорости, прыжковые упражнения. Игра «Футбол».	1
15/95	Бег. Эстафетный бег. Игра «Футбол».	1
16/96	Простые и сложные висы на гимнастической перекладине. Игра «Волейбол».	1
17/97	Равновесия на скамейке, «ласточка», висы на гимнастической стенке.	1
18/98	Метание деревянной гранаты, мяча на дальность с места, с разбега.	1
19/99	ОФП. Зачет по прыжку в длину с места, с разбега.	1
20/100	Челночный бег. Зачет по метанию мяча на дальность.	1
21/101	Равномерный бег 5000 м на городском стадионе.	1
22/102	Подвижные игры с мячом.	1

Рабочая программа 12 класс I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО, вариант (1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026 (<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212300059>) и адресована обучающимся с нарушением интеллекта с учетом реализации особых образовательных потребностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 12 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часов в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель обучения – всестороннее развитие 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 12 классе определяет следующие задачи:

- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых действий и команд на месте и в движении;
- развитие навыка правильного дыхания при разных типах физической нагрузки;
- совершенствование навыков координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения легко - атлетических упражнений;
- развитие умений самостоятельно проводить разминку, уметь составлять комплекс физических упражнений и использовать в домашних условиях;
- использование приёмов конькобежной техники в прикладных целях и в усложнённых условиях;

- совершенствование технических приемов в баскетбол, волейбол, хоккей;
- формирование устойчивой модели здорового образа жизни;
- способность объективно оценивать свои возможности.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе игр.

В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчлененно-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

С учетом каждого региона вместо конькобежной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2	Легкая атлетика	30
3	Спортивные игры	28
4	Гимнастика	20
5	Конькобежный спорт	24
	Итого	102

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- развитие целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- формирование устойчивой привычки к регулярной двигательной активности и заботе о здоровье;
- осознание значения физической активности для поддержания здоровья и качества жизни

Уровни достижения

предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 12 класса

Предметные результаты

минимальный уровень

- иметь представления о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознавать влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- понимать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знать правила профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбирать спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать правила оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- составлять комплексы физических упражнений (под руководством учителя), направленные на развитие основных физических качеств человека;
- определять основные показатели состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- иметь представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;

- уметь выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- уметь выполнять общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснять правила, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- уметь выполнять усвоенные акробатические и гимнастические комбинации из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- уметь выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, хоккей (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участвовать в подвижных и спортивных играх, осуществлять их судейство;
- знать некоторые особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснять правила, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использовать разметку спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр;
- правильно применять спортивный инвентарь, тренажерные устройства на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

достаточный уровень

- знать основные направления развития и формы организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельно применять правила профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определять основные показатели состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составлять (под руководством учителя) комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планировать и использовать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельно выполнять упражнения по коррекции осанки и телосложения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, осуществлять отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применять способы регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинаций на доступном техническом уровне;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в хоккей, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять передвижения на коньках усвоенными способами;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватно взаимодействовать с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельно объяснять правила, техники выполнения двигательных действий, производить анализ и нахождение ошибок.

Результаты формирования базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

Может демонстрировать произвольное поведение, в том числе автоматизированные навыки на основе:

- осознания себя как гражданина Российской Федерации, имеющего определенные права и обязанности, соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами;
- определения нравственных аспектов в собственном поведении и поведении других людей, ориентировка в социальных ролях; осознанное отношение к выбору профессии.

Коммуникативные учебные действия:

Способен самостоятельно в любой ситуации взаимодействия:

- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- участвовать в коллективном обсуждении проблем, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый);
- использовать некоторые доступные информационные средства и способы решения коммуникативных задач;
- выявлять проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта, с определенной степенью полноты и точности выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владеть диалогической и основами монологической форм речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

Регулятивные учебные действия:

Способен самостоятельно, опираясь на внутренний план действий:

- ставить задачи в различных видах доступной деятельности (учебной, трудовой, бытовой);
- определять достаточный круг действий и их последовательность для достижения поставленных задач;
- осознавать необходимость внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;
- осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Познавательные учебные действия:

Способен самостоятельно в проблемной ситуации, опираясь на внутренний план действий:

- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- извлекать под руководством педагогического работника необходимую информацию из различных источников для решения различных видов задач;
- использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий;
- использовать готовые алгоритмы деятельности; устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Количество часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика– 12 часов					
1	Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека	1	Беседа о значении легкой атлетики в развитии физических качеств. Повторение строевых упражнений 11 класса. Выполнение специальных беговых упражнений. Бег в медленном темпе до 2 мин	Просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о практической значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Выполняют беговые упражнения. Чередуют ходьбу с бегом до 2 мин	Просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о практической значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Выполняют беговые упражнения. Выполняют медленный бег с равномерной скоростью до 2 мин
2	Бег с высокого старта на 30 м	2	Совершение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на дистанцию 30 м. Выполнить бег до 4 мин	Выполняют 2-3 специальных беговых упражнения. Выполняют высокий старт и демонстрируют стартовый разгон. Чередуют ходьбу с бегом до 3 мин	Выполняют специальные беговые упражнения. Пробегают 30 м на результат. Выполняют бег в медленном темпе до 4 мин
3	Прыжок в длину с места. Правила судейства по бегу	2	Выполнение прыжковых упражнений. Повторение	Выполняют прыжковые упражнения на меньшей	Выполняют прыжковые упражнения. Рассказывают

			правил судейства по бегу.Выполнение прыжка в длину с места.Демонстрирование техники выполнения старта и стартового разгона на дистанции 100 м.Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели.Выполнить бег до 5 мин	дистанции.Рассказывают правила судейства по бегу (с помощью учителя).Демонстрируют исходное положение прыжка, выполнение команд низкого старта.Выполняют метание мяча в цель.Чередуют ходьбу с бегом до 5 мин	правила судейства по бегу (с помощью учителя).Выполняют прыжок на результат.Выполняют метание нескольких малых мячей в 2-3 цели.Выполняют бег в медленном темпе до 5 мин
4	Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах	1	Выполнение прыжковых упражнений.Повторение правил передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.Выполнить бег до 4 мин	Выполняют прыжковые упражнения на меньшей дистанции.Рассказывают правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. (с помощью учителя).Демонстрируют исходное положение прыжка, низкого старта.Чередуют ходьбу с бегом до 4 мин	Выполняют прыжковые упражнения.Прыгают в длину с места.Рассказывают правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. (с помощью учителя).Выполняют бег в медленном темпе до 4 мин
5	Бег на 100 м.Метание деревянной гранаты	2	Выполнение упражнений в движении шагом.Выполнение прыжка в длину с разбега.Бег на отрезке 100 м.Метание деревянной гранаты	Выполняют упражнения в движении шагом.Выполняют прыжок с места.Выполняют бег на короткой дистанции.Выполняют метание деревянной гранаты (совершенствуют технику метания)	Выполняют упражнения в движении шагом.Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.Выполняют ускорение на отрезке 100 м.Выполняют метание деревянной гранаты (совершенствуют технику метания)
6	Правила судейства по прыжкам.Прыжки в длину с разбега	1	Выполнение упражнений в движении шагом.Повторение правил судейства по прыжкам.Выполнение прыжка в длину с разбега.Выполнение метания гранаты.Выполнение	Выполняют упражнения в движении шагом.Рассказывают правила судейства по прыжкам (с помощью учителя).Выполняют прыжок в длину.Выполняют метание	Выполняют упражнения в движении шагом.Рассказывают правила судейства по прыжкам (с помощью учителя).Выполняют прыжок

			медленного бега 6 мин	деревянной гранаты (совершенствуют технику метания).Выполняют бег в чередовании с ходьбой 6 мин	в длину с разбега.Выполняют метание деревянной гранаты (совершенствуют технику метания).Выполняют медленный бег 6 мин
7	Метание гранаты с разбега	2	Выполнение метания гранаты с разбега.Преодоление полосы препятствий.Прыжки в длину с разбега	Выполняют метание деревянной гранаты (совершенствуют технику метания).Выполняют прыжок в длину.Преодолевают 2-3 препятствия шагом	Выполняют метание деревянной гранаты с разбега (совершенствуют технику метания).Выполняют прыжок в длину с разбега.Преодолевают препятствия
8	Кроссовый бег по слабопересеченной местности	1	Выполнение специальных беговых упражнений.Выполнение метания гранаты с разбега.Кроссовый бег	Выполняют специальные беговые упражнения.Выполняют кросс до 500 м.Выполняют метание деревянной гранаты (совершенствуют технику метания)	Выполняют специальные беговые упражнения.Выполняют кросс 1200 м.Выполняют метание деревянной гранаты с разбега (совершенствуют технику метания)
Спортивные игры – 16 часов					
10	Простейшие принципы групповых тактических действий	1	Повторение передвижений в нападении с изменением направления.Выполнение передачи мяча двумя руками от головы на месте и с шагом вперед.Сочетание приемов: обход защитника с последующим ведением мяча и броском его в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния	Выполняют упражнения на передвижения с изменением направления.Выполняют в парах передачи мяча двумя руками от головы.Ведут, бросают.Выполняют сочетание приемов с последующим броском мяча в корзину двумя руками от груди	Выполняют упражнения на передвижения с изменением направления.Выполняют в парах передачи мяча двумя руками от головы.Ведут, бросают.Выполняют сочетание приемов с последующим броском мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния

11	Обманное движения с мячом. Баскетбол 2x2 при игре в одну корзину	2	Выполнение передвижений с изменением направления в защитной стойке. Выполнение передач мяча двумя руками от головы. Выполнение сочетаний приемов. Учебная игра в одну корзину	Выполняют передвижения с изменением направления в защитной стойке. Выполняют ловлю и передачи мяча двумя руками от головы. Выполнение сочетаний приемов: обманное движение с мячом на уход в одну сторону- уход с ведением мяча в противоположную – бросок мяча одной рукой от плеча в корзину. Участвуют в спортивной игре	Выполняют передвижения с изменением направления в защитной стойке. Выполняют ловлю и передачи мяча двумя руками от головы. Выполнение сочетаний приемов: обманное движение с мячом на уход в одну сторону- уход с ведением мяча в противоположную – бросок мяча одной рукой от плеча в корзину. Играют в спортивную игру
12	Обманное действие без мяча. Действия двух нападающих против одного защитника	2	Выполнение обманных движений без мяча. Выполнение броска двумя руками от груди со среднего расстояния. Выполнение защитных действий. Учебная игра в одну корзину	Выполняют обманное движение без мяча на уход в одну сторону с последующим уходом в противоположную. Выполняют бросок двумя руками от груди со среднего расстояния. Участвуют в спортивной игре	Выполняют обманное движение без мяча на уход в одну сторону с последующим уходом в противоположную. Выполняют бросок двумя руками от груди со среднего расстояния (партнер ловит мяч при отскоке его от щита). Выполняют действия двух нападающих против одного защитника. Играют в спортивную игру
13	Бросок мяча одной рукой от плеча со среднего расстояния	2	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков одной рукой от плеча со среднего расстояния, демонстрация элементов техники баскетбола	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски одной рукой от плеча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски одной рукой от плеча
14	Элементы кругового и игрового	2	Выполнение упражнений	Выполняют упражнения	Выполняют упражнения

	методов тренировки		кругового и игрового метода тренировки: 1.обманное движение с мячом на уход влево с последующим уходом вправо и ведением мяча - бросок мяча в корзину, 2. действия двух нападающих против одного защитника при игре в одну корзину, 3. ловля мяча одной рукой на месте с последующей передачей одной рукой сверху	круговой тренировки: 1.обманное движение с мячом на уход влево с последующим уходом вправо и ведением мяча- бросок мяча в корзину, 2. действия двух нападающих против одного защитника при игре в одну корзину	круговой тренировки: 1.обманное движение с мячом на уход влево с последующим уходом вправо и ведением мяча- бросок мяча в корзину, 2. действия двух нападающих против одного защитника при игре в одну корзину, 3. ловля мяча одной рукой на месте с последующей передачей одной рукой сверху.Играют в учебную игру
15	Наказания при нарушениях правил игры	2	Организация просмотра видеоматериала по теме «Наказания при нарушениях правил игры».Упражнения на растяжку мышц.Выполнение ранее изученных приемов в игры в парах	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план, участвуют в беседе.Обосновывают роль судьи на соревнованиях.Играют против соперника, перемещаются вправо и влево	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план, участвуют в беседе.Обосновывают роль судьи на соревнованиях.Играют против соперника, перемещаются вправо и влево
16	Наказания при нарушениях правил игры	1			
17	Совершенствование всех приемов игры.Командные соревнования — учебные игры	2	Выполняют ходьбу в колонне по одному.Выполняют комплекс упражнений на растяжку.Выполнение упражнений (например, один на один, три на два).Двухсторонние игры в хоккей на полу	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс упражнений. Осваивают правильное положение.Совершенствуют приемы в процессе учебной игры	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс упражнений.Принимают правильное положение.Совершенствуют приемы в процессе учебной игрыИграют в учебную игру

18	Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования — учебные игры	2
----	--	---

Гимнастика - 20 часов

19	Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека. Упражнения в висах	1	Беседа о практической значимости гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека. Построение в шеренгу. Сдача рапорта дежурным. Выполнение поворотов направо и налево в движении. Выполнение общеразвивающих упражнений в парах на сопротивление. Освоение техники: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки), подтягивание из виса стоя на высокой перекладине (юноши)	Слушают объяснение учителя о практической значимости гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека. Выполняют строевые команды в движении. Выполняют общеразвивающие упражнения в парах. Осваивают висы на низкой перекладине	Слушают объяснение учителя о практической значимости гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека. Выполняют строевые команды в движении. Выполняют общеразвивающие упражнения в парах. Осваивают висы на низкой перекладине (девочки), на высокой перекладине (юноши)
20	Комбинация из акробатических элементов. Упражнения в висах и упорах	2	Построение в шеренгу. Сдача рапорта дежурным. Выполнение поворотов направо и налево в движении. Выполнение общеразвивающих упражнений в парах на сопротивление. Ознакомление с видами упоров и висов. Отличие висов от упоров. Выполнение элемента акробатики	Выполняют упражнения комплекса. Выполнение общеразвивающих упражнений в парах на сопротивление. Дифференцируют понятия вис и упор. Осваивают технику виса на низкой перекладине. Выполняют акробатические упражнения (элементы, связки). - девочки: перекаты в стороны сед в полу шпагат; - мальчики: поворот в	Совмещают движения скакалки с движениями туловища, ног. Дифференцируют понятия вис и упор. Осваивают висы на низкой перекладине (девочки), на высокой перекладине (юноши). Выполняют акробатические упражнения (элементы, связки). - девочки: перекаты в стороны сед в полу шпагат; - мальчики: поворот в

				сторону с 2-3 шагов; кувырок назад стойка на лопатках	сторону с 2-3 шагов; кувырок назад стойка на лопатках
21	Упражнения на гимнастической стенке	2	Выполнение упражнений на гимнастической стенке.Выполнение упражнений на укрепление мышц спины, брюшного пресса, задней и передней поверхности бедер, мышц грудного отдела.Выполнение акробатических упражнений (элементы, связки)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела по инструкции и по показу учителя.Выполняют 4-5 упражнений на гимнастической стенке.Выполняют акробатические упражнения (элементы, связки).- девочки: перекаты в стороны сед в полу шпагат;- мальчики: поворот в сторону с 2-3 шагов; кувырок назад стойка на лопатках	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела.Выполняют 4-5 упражнений на гимнастической стенке.Выполняют акробатические упражнения (элементы, связки).- девочки: перекаты в стороны сед в полу шпагат;- мальчики: поворот в сторону с 2-3 шагов; кувырок назад стойка на лопатках
22	Дыхание при занятиях физической культурой и спортом.Развитие силы	2	Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности.Выполнение упражнений на гимнастической стенке: пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена; сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях по инструкции и по показу учителя. Выполняют сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.Выполняют сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена
23	Упражнения, направленные на развитие координации движений и	2	Перестроение в движении.Выполнение	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Перестраиваются в	Выполняют ходьбу в колонне по одному.Выполняют

	тренировку правильного дыхания во время ходьбы и бега		упражнений с гимнастическими палками.Выполнение упражнений на гимнастической скамейке:ходьба навстречу друг другу, расхождение вдвоем при встрече, комбинация элементов	движении.Выполняют упражнения на гимнастической скамейке.Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц меньшее количество раз	перестроение в движении.Проводят комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц
24	Упражнения в перелезании, способствующие развитию силы, ловкости	2	Перелезания через препятствия разной высоты.Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу в виде эстафет и игровых заданий	Выполняют перелезания через препятствия разной высоты. Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.Выполняют передачу набивного мяча при выполнении эстафет.Убирают снаряды после занятий	Выполняют перелезания через препятствия разной высоты.Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.Выполняют передачу набивного мяча при выполнении эстафет.Убирают снаряды после занятий
25	Упражнения на коррекцию нарушений осанки	2	Выполнение поворотов на месте по команде учителя.Выполнение упражнений на осанку.Сохранение равновесия на ограниченной поверхности	Выполняют поворотов на месте по ориентирам и по показу.Выполняют упражнения на равновесие.Выполняют упражнения на осанку	Выполняют поворотов на месте. Выполняют упражнения на равновесие.Выполняют упражнения на осанку
26	Упражнения на коррекцию согласованности движений, развитию зрительно- моторной координации, вестибулярного аппарата	1	Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снимании со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, вперед и назад с	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем.Закрепляют упражнения на преодоление сопротивления	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и закрепляют упражнения на преодоление сопротивления

			продвижением вперед.Выполнение упражнений на преодоление сопротивления		
27	Опорный прыжок.Лазание по канату	1	Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок.Выполнение лазания по канату изученным способом	Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога.Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок.Выполняют вис на канате	Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой.Выполняют опорный прыжок через козла согнув ноги.Выполняют лазание по канату изученным способом
28	Опорный прыжок	1	Перестроение из одной шеренги в две, три.Выполнение упражнений с гантелями.Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок	Выполняют перестроение из одной шеренги в две, три.Выполняют упражнения с гантелями.Выполняют наскок на гимнастический мостик, наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок	Выполняют перестроение из одной шеренги в две, три.Показывают упражнения с гантелями.Выполняют опорный прыжок через козла согнув ноги
29	Развитие силовой выносливости	1	Перестроение из одной шеренги в две, три.Выполнение упражнений с элементами единоборств.Лазание вверх и спуск в низ с мячом в руках	Выполняют перестроение из одной шеренги в две, три.Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, комплекс упражнений с сопротивлением меньшее количество раз.Выполняют лазание вверх и спуск в низ	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением.Выполняют лазание вверх и спуск в низ с мячом в руках
30	Гимнастическая полоса препятствий.Упражнения со	1	Выполнение бега с изменением направлений,	Выполняют бег с изменением направлений,	Выполняют бег с изменением направлений, скорости.

	скакалкой		скорости.Выполнение комплекса упражнений со скакалкой.Преодоление гимнастической полосы препятствий из 4-5 упражнений	скорости.Выполняют комплекс упражнений со скакалкой.Выполняют упражнения гимнастической полосы препятствий из 2-3 упражнений	Выполняют комплекс упражнений со скакалкой.Выполняют упражнения гимнастической полосы препятствий
31	Круговая тренировка на развитие физических качеств: ловкости, силы, силовой выносливости	1	Выполнение много повторных упражнений на снарядах, с инвентарём: гимнастическая стенка, конь(козел), бревно, скакалка, набивной мяч.Выполнение упражнений, направленных на тренировку правильного дыхания во время ходьбы и бега.Выполнение лазания различными способами	Выполняют работу на (2-3 станциях) с помощью педагога.Выполняют упражнения, направленные на тренировку правильного дыхания во время ходьбы и бега.Выполняют лазание различными способами по возможности	Выполняют упражнения на станциях.Выполняют упражнения, направленные на тренировку правильного дыхания во время ходьбы и бега.Выполняют лазание различными способами
32	Круговая тренировка на развитие физических качеств: ловкости, силы, силовой выносливости	1			
Конькобежная подготовка – 24 часа					
33	Правила поведения на уроках конькобежной подготовки.Аэродинамические характеристики тела человека и их значение для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках.Стойка конькобежца	1	Инструктаж о правилах поведения. Беседа по теме: «Аэродинамические характеристики тела человека и их значение для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках».Выполнение организующих команд и приемов.Тренировочные упражнения на удерживании	Слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях коньками.Слушают рассказ учителя об аэродинамических характеристиках тела человека и их значении для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках (элементарные сведения), отвечают на вопросы по рассказу.Называют аэродинамические	Слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях коньками.Слушают рассказ учителя об аэродинамических характеристиках тела человека и их значении для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках, отвечают на вопросы по рассказу.Называют

			стойки конькобежца	характеристики тела человека (с помощью учителя). Удерживают стойку конькобежца	аэродинамические характеристики тела человека. Удерживают стойку конькобежца
34	Техника бега по прямой на коньках	2	Объяснение и показ техники бега по прямой на коньках. Тренировочные упражнения на удерживании стойки конькобежца. Бег на коньках по прямой	Смотрят показ с объяснением техники бега по прямой. Участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя о технике бега по прямой. Удерживают стойку конькобежца	Смотрят показ с объяснением техники бега по прямой. Участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя о технике бега по прямой. Удерживают стойку конькобежца
35	Техника бега по прямой на коньках	2			
36	Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку. Бег по прямой и на поворотах	2	Объяснение по теме: «Влиянии занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку». Выполнение бега по прямой и на поворотах	Слушают объяснение и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о влиянии занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку. Выполняют бег по прямой и на поворотах	Слушают объяснение и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о влиянии занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку. Выполняют бег по прямой и на поворотах
37	Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку. Бег по прямой и на поворотах	2			
38	Правила заливки льда; основы самоконтроля на занятиях на коньках	2	Беседа о правилах заливки льда; основы самоконтроля на занятиях на коньках. Совершенствование техники передвижения на	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по правилам заливки льда. Демонстрируют	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по правилам заливки льда. Демонстрируют

			коньках.Игровые задания на коньках	правильную технику бега по прямой и на поворотах.Участвуют в игровых заданиях	правильную технику бега по прямой и на поворотах.Выполняют игровые задания
39	Вход в поворот	1	Групповая работа по теме конькобежного спорта.Бег скользящими шагами.Эстафеты на коньках	Участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем).Выполняют вход в поворот	Участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа).Участвуют в эстафетах
40	Вход в поворот	1			
41	Развитие координационных способностей	1	Бег короткими шагамиБег спиной вперед скрестными шагами.Выполнение старта с места и поворотов: переступанием не отрывая коньков ото льда	Выполняют бег короткими шагами, старт с места и поворот переступанием не отрывая коньков ото льда	Выполняют бег короткими шагами,бег спиной вперед скрестными шагами,старт с места и повороты: переступанием не отрывая коньков ото льда
42	Развитие координационных способностей	1			
43	Свободное катание	2	Совершенствование базовых навыков техники владения коньками	Выполняют свободное катание	Выполняют свободное катание
44	Свободное катание	2			
45	Свободное катание	2			
46	Свободное катание	1			
47	Бег на время	1	Прохождение дистанции на время за урок	Выполняют бег на время	Выполняют бег на время

48	Бег на время	1			
Спортивные игры- 12 часов					
49	Оформление заявок на участие в соревнованиях.Верхняя прямая подача	1	Выполнение упражнений с набивными мячами.Выполнение передач из зон 1, 6, 5 в зону 3 после подачи.Демонстрирование техники выполнения верхней прямой подачи	Знакомятся с упрощёнными правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.Выполняют упражнения с набивными мячами.Смотрят показ с объяснением техники выполнения прямого нападающего удара через сетку	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план, участвуют в беседе.Выполняют упражнения с набивными мячами.Выполняют передачи из зон 1, 6, 5 в зону 3 после подачи.Смотрят показ с объяснением техники выполнения прямого нападающего удара через сетку
50	Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.Верхняя прямая подача	1	Беседа по теме «Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность, судейство игры, соревнований».Выполнение передач из зон 1, 6, 5 в зону 3 после подачи.Проведение игры у сетки для закрепления приема и передач мяча по заданию учителя в указанную зону	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план, участвуют в беседе.Выполняют передачи в парах. Участвуют в игре	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план, участвуют в беседе.Выполняют передачи из зон 1, 6, 5 в зону 3 после подачи.Играют в игру
51	Прямой нападающий удар через сетку	2	Выполнение упражнений типа зарядки, увеличив темп и количество повторений каждого упражнения.Передача мяча снизу и передача мяча сверху.Ознакомление с	Выполняют упражнения типа зарядки.Тренировочные упражнения на совершенствование техники передачи мяча снизу и передачи мяча сверху.Знакомятся	Выполняют упражнения типа зарядки, увеличив темп и количество повторений каждого упражнения.Тренировочные упражнения на

			техникой нападающего удара в парах	с техникой нападающего удара	совершенствование техники передачи мяча снизу и передачи мяча сверху. Знакомятся с техникой нападающего удара
52	Блокирование нападающих ударов	1	Выполнение упражнений типа зарядки, увеличив темп и количество повторений каждого упражнения. Передача мяча снизу и передача мяча сверху. Блокирование нападающих ударов	Используют тактические приемы в одиночных играх. Играют в одиночную учебную игру	Используют тактические приемы в парных играх. Демонстрируют элементы техники в парной игре
53	Многократный прием мяча снизу двумя руками. Эстафеты с мячами	2	Выполнение упражнений с набивными мячами. Перемещения волейболиста. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Игры (эстафеты) с мячами	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют передачу ранее изученными способами. Участвуют в эстафетах с мячами	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют передачу ранее изученными способами. Выполняют эстафеты с мячами
54	Многократный прием мяча снизу двумя руками. Эстафеты с мячами	2			
55	Учебные игры на основе волейбола	2	Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки. Выполнение передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах. Учебная игра в волейбол	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах. Играют в волейбол	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах. Играют в волейбол
56	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	1	Знание правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая	Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру с помощью учителя	Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру

			правила игры		
Легкая атлетика – 18 часов					
57	Влияние образа жизни на состояние здоровья, о тренировочных нагрузках и контроле ЧСС	1	Беседа о влиянии образа жизни на состояние здоровья.Выполнение специальных беговых упражнений.Выполнение бега с различного старта на 60 м.Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге	Участвуют в обсуждении, в беседе.Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м.Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.)	Участвуют в обсуждении, в беседе.Выполняют специально- беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.)
58	Прыжки в высоту с разбега 5- 7 шагов	2	Выполнение специальных прыжковых упражнений.Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту меньшее количество раз.Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
59	Прыжки в высоту с разбега 5- 7 шагов	1			
60	Правила судейства по метанию	1	Выполнение упражнений со скакалкой- серии прыжков.Метание деревянной гранаты с разбега.Выполнение кроссового бега	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.Выполняют метание деревянной гранаты (совершенствуют технику метания).Выполняют кроссовый бег	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.Выполняют метание деревянной гранаты (совершенствуют технику метания).Выполняют кроссовый бег
61	Стартовый разгон с преследованием.Совершенствование техники метания гранаты с разбега	1	Выполнение беговых упражнений.Демонстрирование техники бега на короткую дистанцию.Выполнение бега с	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют

			преследованием.Метание гранаты по коридору 10 м	беговые упражнения.Выполняют бег с преследованием до 15 м.Выполняют метание гранаты (коридор 10 м)	беговые упражнения.Выполняют бег с преследованием до 15 м.Выполняют метание гранаты (коридор 10 м)
62	Совершенствование техники метания гранаты с разбега	1	Метание гранаты по коридору 10 м. Распределение своих сил по дистанции, увеличивая и уменьшая скорость бега	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание гранаты (коридор 10 м).Бегут кросс на дистанции 500-800 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание гранаты с разбега (коридор 10 м).Бегут кросс на дистанции 1 км
63	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в высоту.Демонстрирование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» меньшее количество раз	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
64	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			
65	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру	1	Выполнение бега на 100 м.Метания набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз.Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг).Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега

66	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру				
67	Медленный бег	1	Выполнение прыжка в длину с разбега (согнув ноги) – девочки. Выполнение прыжка тройного прыжка-юноши. Демонстрирование техники высокого старта, стартового разгона и плавного перехода в спокойный бег	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги), выполняют тройной прыжок (юноши). Выполняют медленный бег	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега, выполняют тройной прыжок (юноши). Выполняют медленный бег
68	Медленный бег	1			

По мере изучения предметного материала проводятся (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1-2 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

**Примерные учебные нормативы* и испытания (тесты)
общей физической подготовленности обучающихся
(10-12 класс)**

№ п/п	Испытания (тесты) по выбору**	Показатели					
		Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1	4,9	6,1	5,8	5,4
2	Бег на 60 м (с)	9,8	9,2	8,8	12,0	11,8	11,2
3	Бег на 100 м (с)	15,8	15,6	14,7	18,2	18,0	17,4

4	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.45	12.15	11.00
5	Бег на 3 км (мин, с)	15.55	15.20	14.40	-	-	-
6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)***	-	-	-	22.10	21.25	19.15
7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)***	29.05	28.15	26.10	-	-	-
8	Кросс (бег по пересеченной местности без учета времени) (км)	3	4	5	2	2.5	3
9	Плавание (без учета времени) (м)	30	40	50	30	40	50
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	20	25	8	10	14
12	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	12	18	-	-	-
13	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+6	+8	+12	+6	+10	+14
14	Прыжок в длину с разбега (см)	296	312	352	222	242	302
15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	166	182	126	144	162
16	Метание мяча весом 150 г. (м)	24	29	36	18	22	28

17	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	20	30	40	15	20	30
18	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)	6/60	7/70	9/90	6/60	7/70	9/90

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060853

Владелец Чистина Лилия Николаевна

Действителен с 07.04.2026 по 07.04.2027