

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 51 с. Березовка**

**РАССМОТРЕНО**  
ШМО

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам. директора по УВР

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор

---

С.В. Швыдкая  
протокол № 1  
от 25.08.2025

---

Н.И. Жданова  
Приказ № 214  
от 28.08.2025

---

И.В. Немиря  
Приказ № 214  
от 28.08.2025

**Рабочая программа**  
**по предмету: «Адаптивная физическая культура»**  
**для обучающихся**  
**с интеллектуальными нарушениями**  
**(Вариант 9.2)**  
**10 класс**

**с. Березовка**  
**2025 год**

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 10 классе (далее- Рабочая программа) рассчитана для образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (далее- обучающиеся) и разработана в соответствии с нормативными документами:

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Приказом Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
- Требований к результатам освоения федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

Рабочая программа разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее- АООП), утвержденная приказом директора МБОУ СОШ №51 с. Березовка от 28.08.2025г. №214, в соответствии годовым календарным графиком

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 10 классе рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

### **Задачи АФК, реализуемые в ходе уроков физической культуры:**

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

### **Коррекционно-компенсаторные задачи:**

- преодоление дефектов физического развития и моторики;
- развитие пространственной ориентировки, внимания к своим движениям и движениям других, умений выполнять по словесной инструкции, анализировать их по качеству выполнения;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

– усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

**Лечебно-оздоровительные задачи:**

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни;

**Общая характеристика учебного предмета адаптивной физической культуры**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

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

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

Программа физического воспитания обучающихся 10 класса формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способности включиться в производительный труд. С своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психических, физических и интеллектуальных возможностей детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 14-18 лет.

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

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

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений.

## **Планируемые результаты**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) 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 осмыслинию социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты**

#### **Минимальный уровень:**

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки;
- виды стилизованной ходьбы под музыку;
- комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

### **Достаточный уровень:**

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и 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;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### **Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Коррекционные и подвижные игры», «Спортивные игры» и подготовка к выполнению видов испытаний 6 (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). На основании ПРИКАЗА от 23 июня 2015 года № 609 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года № 1089 в программу добавлен подраздел следующего содержания: "Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В учебном плане предмет представлен:

#### **1. Легкая атлетика.**

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

мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

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

## **2. Гимнастика.**

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелазание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

## **3. Раздел "Коррекционные и подвижные игры".**

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).

Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

## **4. Раздел "Физическая подготовка".**

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

Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам". Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа"). Ходьба по доске, лежащей на полу.

Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

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

#### **Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".**

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств); освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, играть в подвижные игры.

### **Тематическое планирование учебного предмета "Адаптивная физическая культура".**

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	16
2	Спортивные игры	19
3	Гимнастика с элементами акробатики	35
4	Спортивные игры	22
5	Легкая атлетика	10
<b>Итого:</b>		<b>102</b>

### **Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физическая культура".**

Предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр.

Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы.

### **Тематическое планирование Календарно-тематическое планирование**

№	Тема урока	Дата
<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>		
1	Инструктаж техники безопасности. Техника старта. Беговые упражнения по дистанции.	02.09.2025
2	Специальные беговые упражнения Ходьба. Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м.	04.09.2025
3	Специальные беговые упражнения Спринтерский бег 30 м. Развитие быстроты и внимания.	05.09.2025
4	Специальные беговые упражнения Бег 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку.	09.09.2025
5	Специальные беговые упражнения Правила челночного бега 3 по 10 м. Скоростно-силовые упражнения.	11.09.2025
6	Техника прыжка в длину с места. Равномерный бег до 5мин.	12.09.2025
7	Прыжок в длину с места на результат	16.09.2025
8	Прыжки со скакалкой на месте и в передвижении.	18.09.2025

9	Техника выполнения метания мяча с разбега	19.09.2025
10	Метание 150 г мяча на дальность двумя руками снизу, из-за головы	23.09.2025
11	Кросс по песчаной местности на преодоление бугров и ям (перешагивание, перепрыгивание, присед согнувшись)	25.09.2025
12	Общеразвивающие упражнения	26.09.2025
13	Специальные беговые упражнения	30.09.2025
14	Преодоление горизонтальных препятствий	02.10.2025
15	Бег на средние дистанции	03.10.2025
16	Спортивные игры	07.10.2025

**Спортивные игры (19 часов)**

17	Ведение мяча на месте и в движении	09.10.2025
18	Ведение мяча на месте и в движении	10.10.2025
19	Передача мяча с перемещением	14.10.2025
20	Передача мяча с перемещением	16.10.2025
21	Броски мяча	17.10.2025
22	Броски мяча	21.10.2025
23	Позиционное нападение и личная защита	23.10.2025
24	Учебная игра в баскетбол	24.10.2025
25	Учебная игра в баскетбол	06.11.2025
26	Учебная игра в баскетбол	07.11.2025
27	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	11.11.2025
28	Прием мяча	13.11.2025
29	Отбивание мяча	14.11.2025
30	Передачи мяча	18.11.2025
31	Передачи через сетку	20.11.2025
32	Передачи через сетку	21.11.2025
33	Передачи через сетку	25.11.2025
34	Игра по упрощенным правилам	27.11.2025
35	Игра по упрощенным правилам	28.11.2025

**Гимнастика с элементами акробатики (35 часов)**

36	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	02.12.2025
37	Строевые упражнения	04.12.2025
38	Строевые упражнения	05.12.2025
39	Строевые упражнения	09.12.2025
40	Упражнения в равновесии	11.12.2025
41	Упражнения в равновесии	12.12.2025
42	Лазанье по канату в три приема	16.12.2025
43	Гимнастическая полоса препятствий	18.12.2025
44	Опорный прыжок	19.12.2025
45	Техника длинного кувырка вперёд	23.12.2025
46	Техника кувырка назад	25.12.2025
47	Кувырок назад	26.12.2025
48	Длинный кувырок	30.12.2025
49	Два кувырка вперед	13.01.2026
50	Кувырки вперед и назад	15.01.2026
51	Кувырки вперед и назад	16.01.2026
52	Полоса препятствий	20.01.2026
53	Подтягивание, поднимание туловища	22.01.2026
54	Акробатические упражнения	23.01.2026
55	Акробатические упражнения	27.01.2026

56	Опорный прыжок согнув ноги	29.01.2026
57	Опорный прыжок согнув ноги	30.01.2026
58	Акробатическая комбинация	03.02.2026
59	Акробатическая комбинация	05.02.2026
60	Гимнастическая полоса препятствий	06.02.2026
61	Стойка и передвижение в стойке	10.02.2026
62	Стойка и передвижение в стойке	12.02.2026
63	Стойка и передвижение в стойке	13.02.2026
64	Игры на внимание	17.02.2026
65	Игры на внимание	19.02.2026
66	Игры на внимание	20.02.2026
67	Игры на внимание	24.02.2026
68	Упражнения в равновесии	25.02.2026
69	Упражнения в равновесии	27.02.2026
70	Упражнения в равновесии	03.03.2026

#### **Спортивные игры (22 часа)**

71	Ведение мяча	05.03.2026
72	Бросок двумя руками	06.03.2026
73	Учебная игра	10.03.2026
74	Развитие координационных способностей	12.03.2026
75	Передача мяча разными способами на месте	13.03.2026
76	Личная защита	17.03.2026
77	Бросок одной рукой	19.03.2026
78	Передача мяча	20.03.2026
79	Техника приёма мяча двумя руками снизу	24.03.2026
80	Преодоление полосы препятствий	26.03.2026
81	Закрепление приёма мяча двумя руками	27.03.2026
82	Совершенствование передачи мяча	07.04.2026
83	Техника подачи мяча	09.04.2026
84	Совершенствование техники передачи мяча	10.04.2026
85	Закрепление техники подачи мяча	14.04.2026
86	Совершенствование техники приёма мяча	16.04.2026
87	Совершенствование техники приёма мяча	17.04.2026
88	Прием мяча снизу после подачи	21.04.2026
89	Игры с элементами волейбола	23.04.2026
90	Игры с элементами волейбола	24.04.2026
91	Игры с элементами волейбола	28.04.2026
92	Игры с элементами волейбола	30.04.2026

#### **Легкая атлетика (10 часов)**

93	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	05.05.2026
94	Бег 30 м, 100м	07.05.2026
95	Бег 30 м, 100м	08.05.2026
96	Медленный бег 1 мин	12.05.2026
97	Медленный бег до 2 мин	14.05.2026
98	Медленный бег до 2 мин	15.05.2026
99	Медленный бег до 2 мин	19.05.2026
100	Бег на средние дистанции	21.05.2026
101	Прыжок в длину с места на результат	22.05.2026
102	Прыжки со скакалкой на месте	26.05.2026

**ИТОГО** **102 часа**

## **Литература**

1. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003.-464 с.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы / под ред. И.М. Бгажноковой. — М. : Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2007. — 181 с. — (Коррекционная педагогика).
3. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. Под редакцией М. Л. Украина и А. М. Шлемина. М., «Физ-культура и спорт», 1977. 422 с. с ил.
4. Методика учебно-воспитательной работы в центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: Учеб.-метод.пособие/ М. Вентланд, С.Е. Гайдукевич, Т.В. Горудко и др.; Науч. ред.С.Е. Гайдукевич. – Минск.: БГПУ, 2009. – 276 с., ил.
5. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 10 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАД ОС, 2011. — Сб. 1. — 224 с.
6. Реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры. // Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Под ред. Н.А.Гросс.
7. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. - М.: Спорт, 2016. - 616 с .: ил.
- 8.Обучение и воспитание детей в условиях центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: Пособие для педагогов и родителей / С.Е. Гайдукевич, В. Гайслер, Ф. Готан и др..; Науч.ред. С.Е. Гайдукевич. 2-е изд. - Минск.: УО «БГПУ им. М. Танка», 2008. - 144 с.:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849503

Владелец Немиря Ирина Викторовна

Действителен с 05.09.2025 по 05.09.2026