

**Министерство просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №1»**

ПРИНЯТА решением методического объединения учителей <u>творческого цикла</u> <u>цикла, физической</u> <u>культуры и ОБЗР</u> Протокол №1 от 28.08.2025 г.	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР _____ Истепанова С.И. от 28.08.2025 г.	Утверждаю И.о. директора ГБОУ «С(К)Ш-И №1» Минпросвещения КБР _____ Понежева М.Ж. Приказ № _____ от 29.08.2025 г.
---	--	--

Приложение

К АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ) - ВАРИАНТ 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА

11класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 № 955 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрирован 06.02.2023 № 72264)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрирован 30.12.2022 № 71930);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 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 и разработанных в комплекте с ними учебных пособий"(Зарегистрировано в Минюсте России 28 июля 2025 г. № 83082);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) – вариант 1 ГБОУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат №1»;
- Учебный план ГБОУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат №1»;
- «Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)» ГБОУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат №1»

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Предмет «Адаптивная физическая культура» относится к образовательной области «Физическая культура».

В 10 классе из учебного плана выделяется 102 ч. (3 часа в неделю).

Учебно-методический комплект

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл АО Издательство «Просвещение»

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Особенностью организации учебного процесса по данному предмету является: непрерывная повторяемость полученных навыков, возвращение к ним на последующих уроках, использование этих навыков в иных связях и отношениях, включение в них новых упражнений, а следовательно, совершенствование физического и физиологического состояния организма.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

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 разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал). В разделе «Кроссовая подготовка» совершенствуется техника бега.

Цели и задачи изучения учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Общие задачи получают свое конкретное выражение в каждом классе с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей школьников. В 5—6-х классах больше развиваются координационные способности и гибкость, в 7—9-х классах уделяется больше внимания развитию выносливости у учащихся. Выносливость развивается путем применения специальных упражнений, степень воздействия которых на организм выше тех, к которым организм школьника с нарушением интеллекта уже адаптировался. Выполнение со средней интенсивностью, а в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимания.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 класс

Теоретические сведения.

Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Подвижные игры.

Практический материал: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием, на лыжах и коньках, с переноской груза.

Лёгкая атлетика.

Теоретические сведения. Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал:

а) 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;

б) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий, прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"), прыжки в высоту способом "перекат";

в) толкание набивного мяча: метание нескольких малых мячей в 2 или 3 цели; метание деревянной гранаты.

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

Практический материал. Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальные олимпийские игры.

Практический материал. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.

Практический материал. Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Тактика командной игры. Наказания при нарушениях правил игры.

Практический материал. Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник). Наказания при нарушениях правил игры.

Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования - учебные игры.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция. Виды гимнастики в образовательной организации. Виды гимнастики:

спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

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, формирования и укрепления правильной осанки.

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

Кроссовая подготовка.

Совершенствование стартового рывка, движений ног и постановки стопы на грунт, умения удерживать необходимый темп при выполнении кроссового бега, правильного дыхания в условиях кроссового бега. Бег по дистанции с изменением темпа, бег под гору, бег в гору. Финишный рывок при выполнении кроссового бега.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

К *личностным результатам* освоения АООП в рамках предмета «Адаптивная физическая культура» относятся:

- 1) развитие и совершенствование основных физических качеств;
- 2) обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;

- 3) овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- 4) коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития, развитие и совершенствование волевой сферы, формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- 5) создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;
- 6) воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военнопатриотической подготовке.

Предметные результаты учебного предмета «Адаптивная физическая культура» включают освоенные обучающимися знания и умения, готовность их применения.

В программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» выделены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Освоение предметных результатов зависит от психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся с умственной отсталостью.

10 класс

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- понимание связи 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 физической культурой, спортивных игр (под руководством педагогического работника) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;

- составление комплексов физических упражнений (под руководством педагогического работника), 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 педагогического работника);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством педагогического работника);
- 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 педагогического работника) 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 педагогического работника);
- 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 (Олимпийское, Паралимпийское 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 педагогического работника) 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 педагогического работника) 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 другими обучающимися при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

В целях контроля и учета предметных достижений учащихся используется текущий контроль и промежуточная аттестация в форме сдачи нормативов.

Формирование **базовых учебных действий** (БУД) происходит в процессе всей учебной деятельности при изучении каждого учебного предмета, в том числе при реализации программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Состав БУД соответствующих ключевым целям и задачам рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:

Личностные:

- испытывать чувство гордости за свою страну;

- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные:

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

Познавательные:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Регулятивные:

- 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;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; - адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 «А» класс

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<i>Лёгкая атлетика</i>	16	
Инструктаж по ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в	1	Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Правила судейства по бегу,

жизни человека.		прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.
Отработка медленного бега с равномерной скоростью на длинную дистанцию 2000м.	1	
Совершенствование низкого старта и скоростного бега на короткую дистанцию 100м	1	
Отработка бега с варьированной скоростью по очереди на средней дистанции 500м.	1	
Отработка эстафетного бега с передачей флажка.	1	
Кроссовый бег по слабопересеченной местности с преодолением препятствий.	1	
Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	1	
Отработка прыжков в длину.	1	
Отработка прыжков в высоту.	1	
Соревнование на 100 500 и 1000м.	1	
Метание нескольких малых мячей в 2 цели, отработка метания деревянной гранаты.	1	
Отработка толкания набивного мяча .	1	
Отработка бросков теннисного мяча в длину .	1	
Отработка бросков теннисного мяча в длину .	1	
Соревнование по броскам теннисного мяча в длину .	1	
Соревнование по броскам деревянной гранаты .	1	
Подвижные игры	11	
Повторение подвижной игры «Заряд»	1	Слушание и выполнение инструктажа при занятиях подвижными играми. Участие и выполнение правил подвижных игр. Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).
Повторение подвижной игры «Светофор»	1	
Повторение подвижной игры «Летающий мяч»	1	
Повторение подвижной игры «Горячий мяч»	1	
Повторение подвижной игры «Вакуум»	1	
Повторение подвижной игры «Стройка»	1	

Повторение подвижной игры «Фигуры»	1	
Повторение подвижной игры «Вирус»	1	
Повторение подвижной игры «Пистолетик»	1	
Повторение подвижной игры «Снайпер»	1	
Повторение подвижной игры «Сапер»	1	
Гимнастика	22	
Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Повторение построения и перестроения.	1	Фланг, интервал, дистанция. Виды гимнастики в образовательной организации. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека. Совершенствование всех техник.
Обучение гимнастической комбинации ОРУ для дыхания и расслабления мышц.	1	
Обучение упражнениям из положения лёжа и сидя, подниманию ног до определённой высоты.	1	
Обучение гимнастической комбинации ОРУ для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи.	1	
Совершенствование выполнению упражнения «шпагат» с опорой руками о пол.	1	
Совершенствование гимнастической комбинации ОРУ для формирования и укрепления правильной осанки.	1	
Совершенствование передачи флажков в движении, набивного мяча.	1	
Совершенствование гимнастической комбинации ОРУ для укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища и ног.	1	
Инструктаж по ТБ при выполнении акробатических упражнений. Совершенствование упражнения «мост» из положения, лёжа на спине.	1	
Совершенствование гимнастической комбинации ОРУ для развития мышц кистей рук, пальцев и мышц шеи.	1	

Совершенствование лазанья по канату способом в три приёма. Обучение стойке на лопатках, перекатам назад из упора присев.	1
Совершенствование гимнастической комбинации ОРУ с гимнастическими палками и большими обручами.	1
Сдача упражнения «мост» и стойки на лопатках на результат.	1
Совершенствование гимнастической комбинации ОРУ с всеми видами мечей на равновесие.	1
Совершенствование техники строение перестроение с одной колоны в две и с одной шеренги в две.	1
Совершенствование гимнастической комбинации ОРУ с гантелями и штангой в парах. Совершенствование техники прыжков на скакалке.	1
Совершенствование отталкивания ногами от мостика и постановке рук при прыжке через козла, ходьбе по ориентирам на гимнастическом бревне.	1
Совершенствование отталкивания ногами от мостика и постановке рук при прыжке через козла, ходьбе по ориентирам на гимнастическом бревне.	1
Совершенствование техники опорного прыжка. Лазанье и перелезание гимнастическую скамейку.	1
Совершенствование прыжка ноги врозь, прыжкам на двух ногах до черты с сообщением времени выполнения.	1
Совершенствование прыжка в упор присев на козла и соскоку прогнувшись, ходьба от одного ориентира до другого.	1
Совершенствование наскока в упор стоя на коленях, переходу в упор присев, соскоку с	1

приземлением. Сдача на результат всех видов опорных прыжков.		
Баскетбол	10	
Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Повторение правил и расстановки игроков, стойки в баскетболе.	1	Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада. Совершенствование всех техник.
Отработка тактических приёмов атакующего против защитника.	1	
Совершенствование приёма и передачи мяча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
Эстафеты с элементов обвода препятствий.	1	
Совершенствование броска и подбора мяча в движении	1	
Учебная игра по упрощённым правилам баскетбола. Отработка штрафного броска.	1	
Совершенствование техники захвата и выбивание мяча в парах.	1	
Совершенствование приёма и передачи мяча в движении одной рукой .	1	
Отработка технико-тактического упражнения зонная защита.	1	
Игра «Стрит бол»	1	
Волейбол	9	
Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Стойка и передвижение волейболиста.	1	Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальные олимпийские игры. Совершенствование всех техник.
Совершенствование перемещения в стойке.	1	
Совершенствование техники приема и передачи мяча с низу и с верху.	1	
Совершенствование всех видов подач.	1	
Обучение прямого нападающего удара через сетку и блокирование его.	1	
Совершенствование прыжков вверх с места и шага, прыжков у сетки. Отработка многоскокаф.	1	
Эстафеты с элементами волейбола.	1	
Отработка игры в волейбол.	1	

Совершенствование игры в волейбол.	1	
<i>Настольный теннис</i>	9	
Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Правила тенниса.	1	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. Совершенствование всех техник.
Совершенствование техника подачи и удара.	1	
Совершенствование одиночной игры.	1	
Совершенствование тактических приёмов в атаки.	1	
Игры в парах.	1	
Совершенствование техники передвижения .	1	
Игры в парах.	1	
Соревнование среди учащихся.	1	
Разбор и отработка ошибок.	1	
<i>Хоккей на полу</i>	8	
Инструктаж по ТБ при занятиях хоккея на льду.	1	Тактика командной игры. Наказания при нарушениях правил игры. Совершенствование всех техник.
Совершенствование техники передвижения с клюшкой .	1	
Отработка всех игровых положений на полу.	1	
Отработка всех штрафных на всем поле.	1	
Совершенствование приема и передачи шайбы.	1	
Совершенствование броска в ворота.	1	
Соревнование среди 2 команд	1	
Разбор ошибок соревнований.	1	
<i>Кроссовая подготовка</i>	12	
Инструктаж по ТБ при занятиях кроссовой подготовкой. Высокий старт.	1	Слушание и выполнение инструктажа при занятиях на открытых спортивных площадках. Отработка навыка высокого старта. Совершенствование сочетания движений рук и ног, положения туловища и постановки стопы на грунт, правильного сочетания дыхания с темпом шагов при выполнении кроссового бега. Совершенствование техники бега в сочетании с ходьбой по команде учителя, бега по обозначенной на грунте прямой линии, бега с увеличением скорости по сигналу учителя, бега под гору, бега в гору,
Совершенствования техники сочетания движений рук и ног при кроссовом беге.	1	
Совершенствования техники положения туловища и постановки стопы на грунт при выполнении кроссового бега.	1	
Совершенствования техники бега в сочетании с ходьбой по команде учителя по кроссовой дистанции.	1	

Совершенствования техники бега по обозначенной на грунте прямой линии.	1	равномерного бега, финального рывка при кроссовом беге. Сдача на результат кроссового бега 1000 м (девочки) и 1500 м (мальчики).
Совершенствования техники бега по обозначенной на грунте прямой линии.	1	
Совершенствования техники бега с увеличением скорости по сигналу учителя.	1	
Повторение бега под гору. Повторение бега в гору. Повторение правильного сочетания дыхания с темпом шагов.	1	
Совершенствования техники равномерного бега на дистанции при кроссе.	1	
Совершенствования техники финального рывка при кроссовом беге.	1	
Совершенствования техники ровного бега.	1	
Сдача на результат кроссового бега на 1000 м (девочки) и 1500 м (мальчики).	1	
Лёгкая атлетика.	5	
Совершенствование эстафетному бегу на дистанции 30-50 м.	1	Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.
Совершенствование бега с ускорением на отрезках до 60 м	1	
Совершенствование эстафетного бега (100 м) по кругу.	1	
Совершенствования техники бега на 60 м.	1	
Сдача бега на 60 м на результат.	1	
Итого	102	

Министерство просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №1»

ПРИНЯТО решением методического объединения учителей <u>творческого цикла цикла,</u> <u>физической культуры и ОБЗР</u> Протокол №1 от 28.08.2025 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Истепанова С.И. от 28.08.2025 г.
---	---

Приложение к рабочей программе
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

учебного предмета АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

11класс

№ п/п		Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата проведения	
				план	факт
Лёгкая атлетика			16		
1	Инструктаж по ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.		1		
2	Отработка медленного бега с равномерной скоростью на длинную дистанцию 2000м.		1		
3	Совершенствование низкого старта и скоростного бега на короткую дистанцию 100м		1		
4	Отработка бега с варьированной скоростью по очереди на средней дистанции 500м.		1		
5	Отработка эстафетного бега с передачей флажка.		1		
6	Кроссовый бег по слабопересеченной местности с преодолением препятствий.		1		
7	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.		1		
8	Отработка прыжков в длину.		1		
9	Отработка прыжков в высоту.		1		
10	Соревнование на 100 500 и 1000м.		1		
11	Метание нескольких малых мячей в 2 цели, отработка метания деревянной гранаты.		1		
12	Отработка толкания набивного мяча .		1		
13	Отработка бросков теннисного мяча в длину .		1		
14	Отработка бросков теннисного мяча в длину .		1		
15	Соревнование по броскам теннисного мяча в длину .		1		
16	Соревнование по броскам деревянной гранаты .		1		
	Подвижные игры		11		
17	Повторение подвижной игры «Заряд»		1		
18	Повторение подвижной игры «Светофор»		1		
19	Повторение подвижной игры «Летающий мяч»		1		
20	Повторение подвижной игры «Горячий мяч»		1		
21	Повторение подвижной игры «Вакуум»		1		
22	Повторение подвижной игры «Стройка»		1		
23	Повторение подвижной игры «Фигуры»		1		
24	Повторение подвижной игры «Вирус»		1		
25	Повторение подвижной игры «Пистолетик»		1		
26	Повторение подвижной игры «Снайпер»		1		
27	Повторение подвижной игры «Сапер»		1		
Гимнастика			22		
28	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой.		1		

	Повторение построения и перестроения.			
29	Обучение гимнастической комбинации ОРУ для дыхания и расслабления мышц.	1		
30	Обучение упражнениям из положения лёжа и сидя, подниманию ног до определённой высоты.	1		
31	Обучение гимнастической комбинации ОРУ для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи.	1		
32	Совершенствование выполнению упражнения «шпагат» с опорой руками о пол.	1		
33	Совершенствование гимнастической комбинации ОРУ для формирования и укрепления правильной осанки.	1		
34	Совершенствование передачи флажков в движении, набивного мяча.	1		
35	Совершенствование гимнастической комбинации ОРУ для укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища и ног.	1		
36	Инструктаж по ТБ при выполнении акробатических упражнений. Совершенствование упражнения «мост» из положения, лёжа на спине.	1		
37	Совершенствование гимнастической комбинации ОРУ для развития мышц кистей рук, пальцев и мышц шеи.	1		
38	Совершенствование лазанья по канату способом в три приёма. Обучение стойке на лопатках, перекатам назад из упора присев.	1		
39	Совершенствование гимнастической комбинации ОРУ с гимнастическими палками и большими обручами.	1		
40	Сдача упражнения «мост» и стойки на лопатках на результат.	1		
41	Совершенствование гимнастической комбинации ОРУ с всеми видами мечей на равновесие.	1		
42	Совершенствование техники строение перестроение с одной колоны в две и с одной шеренги в две.	1		
43	Совершенствование гимнастической комбинации ОРУ с гантелями и штангой в парах. Совершенствование техники прыжков на скакалке.	1		
44	Совершенствование отталкивания ногами от мостика и постановке рук при прыжке через козла, ходьбе по ориентирам на гимнастическом бревне.	1		
45	Совершенствование отталкивания ногами от мостика и постановке рук при прыжке через козла, ходьбе по ориентирам на гимнастическом бревне.	1		

46	Совершенствование техники опорного прыжка. Лазанье и перелезание гимнастическую скамейку.	1		
47	Совершенствование прыжка ноги врозь, прыжкам на двух ногах до черты с сообщением времени выполнения.	1		
48	Совершенствование прыжка в упор присев на козла и соскоку прогнувшись, ходьба от одного ориентира до другого.	1		
49	Совершенствование наскока в упор стоя на коленях, переходу в упор присев, соскоку с приземлением. Сдача на результат всех видов опорных прыжков.	1		
Баскетбол		10		
50	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Повторение правил и расстановки игроков, стойки в баскетболе.	1		
51	Отработка тактических приёмов атакующего против защитника.	1		
52	Совершенствование приёма и передачи мяча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
53	Эстафеты с элементов обвода препятствий.	1		
54	Совершенствование броска и подбора мяча в движении	1		
55	Учебная игра по упрощённым правилам баскетбола. Отработка штрафного броска.	1		
56	Совершенствование техники захвата и выбивание мяча в парах.	1		
57	Совершенствование приёма и передачи мяча в движении одной рукой .	1		
58	Отработка технико-тактического упражнения зонная защита.	1		
59	Игра «Стрит бол»	1		
Волейбол		9		
60	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Стойка и передвижение волейболиста.	1		
61	Совершенствование перемещения в стойке.	1		
62	Совершенствование техники приема и передачи мяча с низу и с верху.	1		
63	Совершенствование всех видов подач.	1		
64	Обучение прямого нападающего удара через сетку и блокирование его.	1		
65	Совершенствование прыжков вверх с места и шага, прыжков у сетки. Отработка многоскокаф.	1		
66	Эстафеты с элементами волейбола.	1		

67	Отработка игры в волейбол.	1		
68	Совершенствование игры в волейбол.	1		
Настольный теннис		9		
69	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Правила тенниса.	1		
70	Совершенствование техника подачи и удара.	1		
71	Совершенствование одиночной игры.	1		
72	Совершенствование тактических приёмов в атаки.	1		
73	Игры в парах.	1		
74	Совершенствование техники передвижения .	1		
75	Игры в парах.	1		
76	Соревнование среди учащихся.	1		
77	Разбор и отработка ошибок.	1		
Хоккей на полу		8		
78	Инструктаж по ТБ при занятиях хоккея на льду.	1		
79	Совершенствование техники передвижения с клюшкой .	1		
80	Отработка всех игровых положений на полу.	1		
81	Отработка всех штрафных на всем поле.	1		
82	Совершенствование приема и передачи шайбы.	1		
83	Совершенствование броска в ворота.	1		
84	Соревнование среди 2 команд	1		
85	Разбор ошибок соревнований.	1		
Кроссовая подготовка		12		
86	Инструктаж по ТБ при занятиях кроссовой подготовкой. Высокий старт.	1		
87	Совершенствования техники сочетания движений рук и ног при кроссовом беге.	1		
88	Совершенствования техники положения туловища и постановки стопы на грунт при выполнении кроссового бега.	1		
89	Совершенствования техники бега в сочетании с ходьбой по команде учителя по кроссовой дистанции.	1		
90	Совершенствования техники бега по обозначенной на грунте пря-мой линии.	1		
91	Совершенствования техники бега по обозначенной на грунте пря-мой линии.	1		
92	Совершенствования техники бега с увеличением скорости по сигналу учителя.	1		
93	Повторение бега под гору. Повторение бега в гору. Повторение правильного сочетания дыхания с	1		

	темпом шагов.			
94	Совершенствования техники равномерного бега на дистанции при кроссе.	1		
95	Совершенствования техники финального рывка при кроссовом беге.	1		
96	Совершенствования техники рваного бега.	1		
97	Сдача на результат кроссового бега на 1000 м (девочки) и 1500 м (мальчики).	1		
Лёгкая атлетика.		5		
98	Совершенствование эстафетному бегу на дистанции 30-50 м.	1		
99	Совершенствование бега с ускорением на отрезках до 60 м	1		
100	Совершенствование эстафетного бега (100 м) по кругу.	1		
101	Совершенствования техники бега на 60 м.	1		
102	Сдача бега на 60 м на результат.	1		
	Итого	102		