

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ  
РЕСПУБЛИКИ  
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ ГРАХОВСКИЙ РАЙОН  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ"  
МБОУ "Граховская СОШ им. А.В. Марченко"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО  
Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ Кирчанов Р.И.

Протокол №1

от «30» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим  
советом

Протокол №1

от «30»августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_ Петрова Т.Л.

Приказ №103

от «30»августа 2024 г.

**Рабочая программа для обучающихся с умственной  
отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по  
предмету «Физическая культура»  
10-11класс  
(Вариант 1)**

Составители: учитель физической культуры  
первой категории Волкова Н.М.

Село Грахово, 2024 г.

## 1. 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.

АООП ПО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура». В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 10- 11 классе рассчитана на 34 учебные недели (3 часа в неделю). Итого 102 часа в год.

**Цель:** всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Задачи уроков физической культуры:**

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- 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.

### **Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 10-11 классе определяет следующие задачи:**

- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;
- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;
- формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;
- формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
- формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
- формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя; – воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Требования, предъявляемые к учащимся, сочетаются с уважением личности ребенка, учитывается уровень физического развития и физической подготовки.

Учащимся на уроке предоставляется возможность проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

При прохождении каждого раздела программы предусматриваются задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.) В зависимости от условий работы в данной программе подобраны упражнения, игры, которые помогают конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

В старших классах на уроках физической культуры систематически развиваются такие двигательные качества, как сила, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы: **легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры.**

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей по физическому развитию, согласно одной из действующих классификаций, учащиеся школы делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. Распределение на медицинские группы для физического воспитания осуществляется на основе данных о состоянии здоровья, физического развития, общей физической подготовленности и тренированности подростков. В соответствии с существующим «Положением о врачебном контроле за физическим воспитанием населения» школьники и учащиеся, основываясь на результатах медицинского освидетельствования, распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Специальная группа, в свою очередь, подразделяется на подгруппы: физкультурную (а) и лечебную (б). Каждая медицинская группа характеризуется по объему и интенсивности физических нагрузок.

**Основная группа** выполняет программу по физическому воспитанию в полном объеме. В ходе занятий используются все виды физических упражнений: гимнастические, игровые, спортивно-прикладные, трудовые. Предусматриваются занятия спортом. Интенсивность выполнения упражнений разнообразная, вплоть до максимальной. Методика проведения занятий групповая, малогрупповая, индивидуальная. В данную группу направляются лица со средним, выше среднего и высоким уровнем физического развития, без отклонений, а также с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, но имеющими нормотоническую реакцию сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку.

**Подготовительная группа** выполняет программу по физическому воспитанию в том объеме, который указывает врач со знаниями врачебного контроля, основываясь на результатах первичного медицинского освидетельствования, а в ряде случаев и результатах углубленного обследования. В ходе занятий используются все виды физических упражнений. Интенсивность выполнения упражнений субмаксимальная. Расширение объема и увеличение интенсивности нагрузок решается врачом, который руководствуется результатами дополнительного или повторного медицинского освидетельствования. Методика проведения занятий разнообразная. В подготовительную группу направляются лица с ниже-средним уровнем физического развития без отклонений в состоянии здоровья, а также те, у кого уровень физического развития средний, выше среднего и высокий, но имеющих отклонения в состоянии здоровья. При этом тип реакции сердечно-сосудистой системы у них должен быть преимущественно нормотонический.

**Специальная группа:**

подгруппа А - в данной подгруппе не предусматривается выполнение общей программы по физическому воспитанию. Используются все виды упражнений. Ограничение по интенсивности нагрузки определяется по результатам медицинского освидетельствования и углубленного обследования. Методика проведения занятий малогрупповая либо индивидуальная. К подгруппе А относятся лица с низким уровнем физического развития без отклонений в состоянии здоровья, а также те, у кого уровень физического развития средний,

выше среднего и высокий со стойкими отклонениями в состоянии здоровья, но без выраженных нарушений функции со стороны пораженных органов либо систем. Реакция сердечно-сосудистой системы преимущественно нормотоническая, возможны элементы патологической.

подгруппа Б - основная форма проведения занятий - лечебная гимнастика. Используются, главным образом, гимнастические и элементы спортивно-прикладных упражнений. Нагрузка, строго дозированная, подбирается с учетом результатов углубленного обследования и медицинского освидетельствования. Методика проведения занятий - индивидуальная.

В данную подгруппу направляются лица со стойкими отклонениями в состоянии здоровья, с выраженными нарушениями функций со стороны пораженных органов либо систем. Тип реакции сердечно-сосудистой системы может быть как нормотонический, так и патологический.

Перевод из одной медицинской группы в другую осуществляется на основании результатов повторных и дополнительных обследований.

Лица, перенесшие заболевание или травму, временно освобождаются от занятий по физическому воспитанию на установленные сроки (приложение 1, 2, 3). Однако при этом не исключаются занятия физическими упражнениями в определенных формах лечебной физкультуры.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специально разработанной авторской программе «Корректирующая гимнастика на уроках физической культуры в специальной (коррекционной) школе для детей с ограниченными возможностями здоровья с учащимися специальной медицинской группы».

Оценка физического развития учащихся второй ступени развития также проводится по показателям уровня физического развития и двигательной активности.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 10 - 11 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Для отслеживания результативности, обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся, который проводится по мере прохождения учебного материала. Проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 60 м; метание м/м на дальность; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине (юноши), сгибание, разгибание туловища (девушки).

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае. Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объём груди), заносятся в Листы здоровья и в Карту учета двигательной активности и физического развития. Ежегодно по результатам медицинской диспансеризации учащихся определяются физкультурные группы.

Имеется следующая документация: рабочая программа, поурочные планы-конспекты, журнал по ТБ (10-11 классы), карты педагогического контроля физического развития учащихся.

Общая продолжительность 2024 - 2025 учебного года составит 365 дней, из которых 170 дней являются учебными, 195 дней праздничными, выходными и каникулярными. Согласно учебному плану на предмет «Физическая культура» выделено: в 10 классе – 3 ч в неделю, в год - 102 ч; в 11 классе -3 ч в неделю

В активированные дни, в дни карантина и по другим непредвиденным обстоятельствам темы уроков могут быть выданы с применением дистанционных технологий.

В зависимости от климатических условий, большого количества дней с низкими температурами, не позволяющими проводить уроки лыжной подготовки на улице, уроки

проводятся в спортивном зале с применением специально подобранных упражнений для развития выносливости, осанки, координации, моторики.

## **Содержание учебных разделов. 10-11 класса**

### **Легкая атлетика**

#### **Теоретические сведения**

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

#### **Практический материал**

*Ходьба.* Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

*Бег.* Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег послабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.

*Прыжки.* Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).

*Метание.* Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники. Толкание ядра (3—4 кг) с места стоя боком по направлению толчка.

*Комбинированные упражнения.* Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

#### **Требования к уровню подготовки обучающихся 10-11 классах.**

Учащиеся должны знать:

- как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;
- как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы.

Учащиеся должны уметь:

- бегать в медленном темпе 12—15 мин;
- бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м); средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время;
- прыгать в длину и высоту с полного разбега;
- метать малый мяч на дальность;
- толкать ядро с места;
- бежать кросс на 2000 м.

### **Гимнастика**

#### **Теоретические сведения**

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

#### **Практический материал**

*Построения и перестроения:* использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней

рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны. Соединение разных положений и движений при выполнении различной сложности гимнастических комбинаций.

*Упражнения на дыхание.* Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

*Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.* Круговые движения кистями рук; статические напряжения мышц кисти при неполном разгибании пальцев («кошка выпустила когти») с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание-разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.

*Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.

*Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.* Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении некоторых мышечных групп).

*Упражнения, укрепляющие осанку.* Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

*Упражнения для расслабления мышц.* Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями; самомассаж с использованием приемов поглаживания, потряхивания, вибрации и растяжения.

*Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.*

Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами; построение в колонну по два, по три с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам и с последующим построением без них; определить отрезок времени от 5 до 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

### **Упражнения с предметами**

*С гимнастическими палками.* Балансирование гимнастической палкой, расположенной вертикально на ладони, на одном пальце; подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

*С набивными мячами.* Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.

*С гантелями, штангой.* Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

*Упражнения для туловища.* В наклоне, спина прямая, руки со штангой опущены к полу, подъем штанги к поясу; жим штанги лежа на скамье; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

*Упражнения для ног.* Исходное положение основная стойка, в руках гантели — подъем на носки; исходное положение основная стойка, штанга на плечах — выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 3—4 серий по 10—12 повторений.

*Упражнения на преодоление сопротивления.* Стоя на коленях и сидя на полу в положении, рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.

*Лазанье.* Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия.

*Равновесие.* Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на бревне и на рейке перевернутой скамьи; выполнение различных по сложности комбинаций на бревне

*Элементы акробатики.* Совершенствование длинных, коротких кувырков вперед, кувырков назад, кувырков через левое (правое) плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой. Различные комбинации вольных упражнений.

*Опорный прыжок.* Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110—115 см).

### **Требования к уровню подготовки обучающихся 10-11 классов.**

Учащиеся должны **знать**:

- основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;
- составлять комбинацию из 6—8 вольных упражнений и показывать их выполнение учащимся класса.

### **Лыжная подготовка**

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на двояных уроках при температуре до  $-18^{\circ}\text{C}$  при несильном ветре на территории школы (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

### **Теоретические сведения**

Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

### **Практический материал**

Поворот на параллельных лыжах. Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50—60 м (по кругу 200—250 м). Лыжные эстафеты (по кругу 400—500 м). Передвижения на лыжах на дистанцию до 2 км (девочки), на дистанцию до 3 км (мальчики). Игры на лыжах.

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

Учащиеся должны **знать**:

- виды лыжного спорта;
- технику лыжных ходов.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять поворот на параллельных лыжах;
- проходить в быстром темпе 200—300 м (девочки), 400—500 м (юноши);
- преодолевать на лыжах дистанцию до 3 км (девочки), дистанцию до 4 км (мальчики).

### **Спортивные игры**

#### **Теоретические сведения**

Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

### **Баскетбол**

#### **Теоретические сведения**

Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

#### **Практический материал**

Вырывание 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.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся 10-11 классов.**

Учащиеся должны знать:

- как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по баскетболу с целью проведения активного отдыха;
- правила игры и судейства баскетбола.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;
- вести мяч шагом с обводкой условных противников;
- бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении.

## **Волейбол**

### **Теоретические сведения**

Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.

### **Практический материал**

Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся 10-11 классах.**

Учащиеся должны знать:

- как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по волейболу с целью проведения активного отдыха;
- правила игры и судейства волейбола.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять прямой нападающий удар;
- блокировать нападающие удары.

### **Критерии оценки предметных результатов**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 10- 11 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся. Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 10- 11 классах:

- бег 100м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м.; 1000 м;

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения



программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

***Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений и развития физических качеств у обучающихся 10-11 классах.***

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. Цель проведения тестов в начале учебного года: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. Цель проведения тестов в конце учебного года: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м.

***Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:***

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.

4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

## **2.Содержание обучения**

**Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.**

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». 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 подвижных 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 расчлененноконструктивного и целостно-конструктивного упражнения

### Календарно-тематическое планирование, 11 класс

№ п\п	Тема урока	дата	Факт.
1.	Знания физической культуры		
2.	Способы самостоятельной деятельности.		
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность.		
4.	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.		
5.	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.		
6.	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.		
7.	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.		
8.	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Бег 60 м.		
9.	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Бег 60 м.		
10.	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.		
11.	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.		
12.	Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление план самостоятельных занятий физической подготовкой.		
13.	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места.		
14.	Адаптивная спортивная игра с элементами футбола.		

	Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.		
15.	Адаптивная спортивная игра с элементами футбола. Игровая деятельность по правилам с использованием Разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.		
16.	Адаптивная спортивная игра с элементами футбола. Игровая деятельность по правилам с использованием Разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.		
17.	Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.		
18.	Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.		
19.	Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.		
20.	Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.		
21.	Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.		
22.	Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.		
23.	Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: прыжков со скакалкой; преодоления полос препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.		
24.	Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: прыжков со скакалкой; преодоления полос препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.		
25.	Упражнения в равновесии на гимнастическом скамейке.		
26.	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.		
27.	Выполнение гимнастических упражнений и комбинаций.		
28.	Выполнение гимнастических упражнений и комбинаций.		
29.	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.		
30.	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.		
31.	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.		
32.	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.		
33.	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.		
34.	Упражнения ритмической гимнастики.		

	Упражнения с партнером, акробатические, на Гимнастической стенке. Упражнения с предметами.		
35.	Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на Гимнастической стенке. Упражнения с предметами		
36.	Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на Гимнастической стенке. Упражнения с предметами		
37.	Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на Гимнастической стенке. Упражнения с предметами		
38.	Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.		
39.	Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.		
40.	Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.		
41.	Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Правила техники безопасности на уроках. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.		
42.	Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Правила техники безопасности на уроках. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.		
43.	Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Правила техники безопасности на уроках. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.		
45.	Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории		
46.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.		
47.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.		
48.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.		
49.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.		
50.	Повороты на лыжах.		
51.	Повороты на лыжах.		

52.	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.		
53.	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.		
54.	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»		
55.	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок».		
56.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.		
57.	Спуски на лыжах.		
58.	Спуски на лыжах.		
59.	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; Прохождение дистанции 2 км		
60.	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; Прохождение дистанции 2 км		
61.	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.		
62.	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.		
63.	Передвижение на лыжах для развития выносливости.		
64.	Передвижение на лыжах для развития выносливости.		
65.	Зачет. Передвижение по учебной лыжне Одновременным одношажным ходом.		
66.	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.		
67.	Прохождение дистанции до 2 км. попеременный двушажный ход, скользящий шаг.		
68.	Прохождение дистанции до 2 км. попеременный двушажный ход, скользящий шаг.		
69.	Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.		
70.	Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.		
71.	Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.		
72.	Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.		
73.	Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.		
74.	Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.		
75.	Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.		

76.	Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Правила техники безопасности на уроках. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.		
77.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.		
78.	Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.		
79.	Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.		
80.	Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.		
81.	Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.		
82.	Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.		
83.	Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.		
84.	Спортивная игра». Пионербол. Правила игры и судейство. подача и прием мяча.		
85.	Пионербол. подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке.		
86.	Пионербол. подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке.		
87.	Пионербол. подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке.		
88.	Пионербол. Учебная игра с соблюдением всех правил		
89	Адаптивная спортивная игра с элементами футбола. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе		
90.	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.		
91.	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.		

92.	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.		
93.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.		
94.	Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.		
95.	Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.		
96.	Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки Зачет. Прыжок в длину с места.		
97.	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.		
98.	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.		
99.	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.		
100.	Смешанное передвижение. Подвижные игры.		
101.	Смешанное передвижение. Подвижные игры.		
102.	Смешанное передвижение. Подвижные игры.		