«Согласовано»	«Согласовано»	«Утверждаю»
руководитель ШМО учителей общеразвивающих дисциплин: _____/Е.Ю. Рябинина/ «____» _____2026г.	Заместитель директора по УВР МОУ «Советская средняя общеобразовательная школа №2»:_____/С.И. Мочалова/ «____» _____2026г.	Директор МОУ «Советская средняя общеобразовательная школа №2» _____/Н.Г. Чепайкина/ «_____» _____2026г.

Чепайкина Н. Г.

Подписан: Чепайкина Н. Г.
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.10.20 13:31:33+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

Адаптированная образовательная программа
по предмету «Физическая культура»
для обучающихся 9 класса
(с интеллектуальными нарушениями)
на 2026-2027 учебный год

пгт. Советский, 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре предназначена для учащихся 9 «а» класса с нарушением интеллекта и составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 08.08.2024 №315-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 08.05.2026 № 316 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. №1026 «Об - утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 17.07.2024 № 495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства Просвещения Российской Федерации, касающихся федеральных адаптированных образовательных программ»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». (Зарегистрирован в Минюсте России 02.06.2026 № 86855) и др.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 9 класса разработана на основе Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (V- IX классы) предметная область «Физическая культура»

Цель программы: всестороннее развитие личности в процессе приобщения их к занятиям по физической культуре, повышение уровня их психофизического развития, повышения, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи программы:

- Воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- Овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся:
- Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- Воспитание нравственных качеств и свойств личности, содействие военно-патриотической подготовки.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Работа на уроках выстраивается на принципах индивидуально-дифференцированного подхода.

Программа предусматривает проведение традиционных, обобщающих уроков, с применением такой формы работы, как фронтальная, индивидуальная, работа парами. Ве-

дущей **формой** работы с обучающимися на уроках является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода. При проведении уроков по предмету «Адаптивная физическая культура» предполагается использование следующих **методов**: словесный (рассказ, объяснение, беседа), наглядный (применение пособий таблиц, рисунков, технических средств), практический (выполнение упражнений и заданий).

В 9 классе ведется традиционная система отметок по 5-балльной шкале. Основная цель, которого сформировать и развить оценочную деятельность детей, сделать педагогический процесс гуманным и направленным на развитие личности ребёнка. В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

Оценка «5» - «очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Оценка «4» - «хорошо» **—** от 51% до 65% заданий.

Оценка «3» - «удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

Оценка достижений, обучающихся с нарушением интеллекта предметных результатов осуществляется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию.

Результаты оценки достижений предметных результатов дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения знаний, умений и навыков в текущем учебном году; запланировать индивидуальную и групповую работу с учащимися в дальнейшем обучении.

В течение года проводится диагностика уровня усвоения знаний и умений учащихся. Она состоит из анализа двух этапов:

1 этап – стартовая диагностика - сентябрь.

Цель: выявить уровень физического развития учащихся и готовность к освоению программного материала.

2 этап – итоговая диагностика - май.

Цель: выявление уровня физического развития учащихся и правильность выполнения техники упражнений.

Данные этапов диагностики фиксируются в сводной таблице достижений предметных результатов.

По итогам каждого этапа диагностики заполняется графа знаком, представленным в виде баллов:

0 баллов – не проявил данное умение (не научился).

1 балл – демонстрирует умение только с помощью учителя (частично научился).

2 балла – допускает ошибки при демонстрации умений, требуется частичная помощь учителя.

3 балла – демонстрирует в работе данное умение самостоятельно.

Результаты дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения знаний, умений и навыков учащихся; запланировать индивидуальную и групповую работу с учащимися в дальнейшем обучении.

Общая характеристика учебного предмета.

Адаптивная физическая культура в 9 классе является составной частью всей системы работы с учащимися с нарушением интеллекта и направлена на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-развивающих и лечебно-оздоровительных задач.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 9 классе включает следующие разделы:

- Гимнастика.
- Лёгкая атлетика.

- Лыжная подготовка.
- Спортивные игры.
- Подвижные игры.

В раздел ***«Гимнастика»*** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя - стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Раздел ***«Легкая атлетика»*** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Раздел ***«Лыжная подготовка»*** 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.

Одним из важнейших разделов программы является раздел ***«Спортивные игры».*** В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. Раздел «Спортивные игры» расширен за счет выделения часов для обучения игре в бадминтон. Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство.

«Подвижные игры» Раздел включает в себя игры различной направленности на развитие физических качеств. Коррекционная игра: Игры с бегом и прыжками. Игры с элементами общеразвивающих упражнения. Игры с бросанием, метанием и ловлей мяча. А так же пионербол, где отрабатываются умения в передачи, подачи, бросков мяча и ловле мяча через сетку. Помимо игровой направленности включены упражнения на равновесие, для развития пространственно-временной дифференцировки, формирования правильной осанки и укрепления мышц голеностопа и стоп. Упражнения на укрепления мышц, спины, брюшного пресса, прыжки на скакалке.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физической культуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

Так же, как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотруд-

ничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

«Школьный урок» программы воспитания КОУ «Исилькульская школа-интернат» предполагает его организацию с учетом совокупности методов, приемов, направленных на воспитание обучающихся задуматься о ценностях, нравственных вопросах, жизненных проблемах.

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию учащимся примеров осознанного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, анализа жизненных историй, поступков и ситуаций организуется путём проведения единых тематических уроков в образовательных областях: язык и речевая практика, математика, естествознание, человек и общество, искусство, технология.

С целью решения вопросов по профориентации обучающихся на уроках физическая культура рассматриваются вопросы профориентационного характера, направленные на знакомство учащихся с многообразием мира профессий. Профессиональная ориентация на уроках физическая. Воспитывающее содержание урока направлено на побуждение школьников, культура осуществляется путем проведения коротких бесед о профессиях, упоминаемых в условиях задач, выполнении комплекса специальных физических упражнений, интерактивных заданий, а также выяснение и разъяснение, в каких профессиях физическая культура является основополагающей.

При переходе на обучение с применением электронных и дистанционных образовательных технологий в рабочую программу предмета «Адаптивная физическая культура» вносится корректировка с учетом технических средств обучения (персональный компьютер ученика, выход в интернет, электронная почта, мессенджер – Telegram, платформа Сферум) для определения способов офлайн и онлайн взаимодействия.

Разрабатываются задания, вопросы, упражнения, обеспечивающие осознанное восприятие учебного материала. Составляются файлы-задания, разрабатывается дидактический материал. Для осуществления контроля качества полученных знаний разрабатывается контрольно-измерительный материал: онлайн-тесты, опросники, задания для самостоятельного выполнения в дистанционном режиме.

Продолжительность урока составляет 40 минут. С целью профилактики утомления на каждом уроке используются различные виды учебной деятельности от 5 до 7 видов. Продолжительность одного вида учебной деятельности составляет 7 – 10 минут. На протяжении всего урока обеспечивается контроль за осанкой. Общая продолжительность использования электронных средств обучения на уроке не должна превышать 30 минут.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» обязательной части учебного плана для 9 класса. На предмет «Адаптивная физическая культура» в 9 классе отведено 2 часа в неделю.

Результаты освоения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение учащимися 9 класса личностных результатов:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Программа обеспечивает достижение учащимися 9 класса базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи,
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общеполезную социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых)
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его;
- использовать разные речевые средства для решения жизненно значимых задач;
- использовать разные виды делового письма для решения жизненно важных задач;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

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

Познавательные учебные действия:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном и доступном вербальном материале, в 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.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для учебного предмета «Адаптивная физическая культура», характеризуют опыт по получению нового знания, достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и должны отражать:

1. Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).

2. Первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности.

3. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта.

4. Умение оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

К концу обучения в 9 классе учащиеся должны знать:
Минимальный уровень

- знание о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника)
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от времени года и природных условиях;
- знания об основных физических качеств человека: сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация;
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника)
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народов;

Достаточный уровень

- представления о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- знать виды лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов, знать температурные нормы для занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела);
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народов;
- знать подачу строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

К концу обучения в 9 классе учащиеся должны уметь:
Минимальный уровень

- демонстрировать правильную осанку, стилизованную ходьбу под музыку, комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанку в движении, положение тела и его частей (в положении стоя), комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- выполнять гимнастические и акробатические комбинации из числа усвоенных (под руководством педагогического работника)
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- применять спортивный инвентарь, тренажёрные устройства на уроке, физической культуры.
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;

Достаточный уровень

- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для развития мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- демонстрировать техники лыжных ходов;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- объяснять правила, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарём и тренажёрным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Гимнастика (14 часов)

Теоретические сведения:

Элементарные сведенья о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастики. Значение утреней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеобразовательные упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи, расслабления мышц, укрепление голеностопных суставов и стоп, укрепление 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, ланье и перелазание, упражнения на равновесие, опорный прыжок, упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений, упражнения для преодоления сопротивления, переноска грузов и передача предметов.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, руках, мостик гимнастический из положения: (лежа, стоя, с поворотом). Переноска груза и передача предметов, лазание и пере лазание, равновесие, опорный прыжок, развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Легкая атлетика (15 часов)

Теоретические сведения:

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 выполнение прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию, правила передачи эстафетной палочки в лёгкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе, с изменением направления, с ускорением и замедлением, преодолением препятствий.

Бег. Медленный бег в равномерная скорость, бег с варьированьем скорости, скоростной бег, эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересечённой 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.

Лыжная подготовка (9 часов)

Теоретические сведения:

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал:

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный, одновременный одношажный, одновременный бесшажный). Совершенствование разных видов подъёмов и спусков. Повороты.

Спортивные игры (31 час)

Волейбол.

Теоретические сведения:

Общие сведения об игре волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал:

Приём и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после передвижения вперёд, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Баскетбол.

Теоретические сведения:

Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал:

Стойка баскетболиста. Передвижения в стойке вправо, влево, вперёд, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча дву-

мя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Тематическое планирование 9 «а» класс

№ п/п	**Виды программного материала**	Всего за год
1.	Лёгкая атлетика	15
2.	Гимнастика	14
3.	Лыжная подготовка	9
4.	Спортивные игры	28
	Итого:	**66 часов**

Календарно-тематическое планирование, 9 класс

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель	Основные виды деятельности	Кол-во часов	Дата	
					план	факт
	Легкая атлетика- 8 часов					
1	Правила техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры.	Ознакомить с правилами поведения на уроке адаптивной физической культуры.	Ознакомить с правилами поведения. Выполнение упражнений в беге, прыжках. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
2	Кроссовый бег 800-1000 м.	Обучить технике кроссового бега.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте. Прыжки со скакалкой. Бег на средние дистанции. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Обучить технике выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
4	Бег на короткие дистанции 30 м., 60 м.	Обучить технике бега на короткие дистанции.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Бег на короткие дистанции. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
5	Метание малого мяча в даль.	Совершенствовать технику метания малого мяча вдаль.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте. Бег с заданиями. Метание мяча. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
6	Кроссовый бег 800-1000 м.	Совершенствовать	Выполнение построения. ОРУ в движении и на ме-	1		

		технику кроссового бега.	сте Бег на длинные дистанции. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.			
7	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.	Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте. Бег на выносливость Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
8	Метание малого мяча цель.	Совершенствовать технику метания малого мяча в цель.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Разновидности метания. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
	Баскетбол – 2 часа					
9	Передача мяча на месте и в движении в парах, тройках.	Совершенствовать технику передачи мяча на месте и в движении.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Знания теоретических сведений. Выполнение передачи мяча на месте и в движении в парах и в тройках. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
10	Ведение мяча с изменением направления.	Обучить технике ведения мяча с изменением направления.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Ведение мяча с изменением направления. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
Гимнастика– 2 часа						
11	Опорный прыжок через козла способом согнув ноги.	Обучить опорному прыжку способом согнув ноги.	Выполнение опорного прыжку способом согнув ноги Выполнение передачи мяча на месте и в движении в парах и в тройках.	1		

12	Упражнения у гимнастической стенки на развитие гибкости	Развивать гибкость с помощью комплекса упражнений у гимнастической стенки	Выполнение упражнений на гимнастические стенке на развитие гибкости. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
Волейбол - 3 часа						
13	Верхняя прямая подача мяча.	Обучить технике верхней прямой подачи мяча.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте. Выполнение верхней прямой подачи мяча. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
14	Нижняя подача мяча.	Обучить технике нижней подачи мяча.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте с волейбольными мячами. Выполнение нижней подачи мяча. Приёмы игры волейбол. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
15	Прием мяча и розыгрыш мяча в команде.	Закрепить умение выполнять прием мяча и разыгрывать мяч.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Подача мяча Приёмы игры волейбол. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
Гимнастика- 6 часов						
16	Мостик из положения стоя.	Совершенствовать технику выполнения мостика с положения стоя с помощью и самостоятельно, а так же с поворотом направо и налево.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Мостик из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
17	Стойка на голове.	Совершенствовать технику выполнения стойки на голове.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Кувырки вперёд, назад	1		

			Стойка на голове. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.			
18	Опорный прыжок.	Совершенствовать все виды изученных прыжков, с увеличением высоты снаряда	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Опорный прыжок Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
19	Лазание и перелазание	Обучить упражнениям в лазании и перелазании с одного предмета на другой	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Лазание и перелазание. Упражнения на гимнастической стенке. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
20	Формирование пространственных и временных параметров движений.	Обучить ориентированию в пространстве.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Движения на пространство и время. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
21	Верхняя прямая подача мяча.	Обучить технике верхней подачи мяча.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Разновидности подачи мяча. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
22	Прямой нападающий удар через сетку.	Обучить технике выполнения нападающего удара через сетку.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Нападающий удар Блокирование мяча. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
23	Блокирование мяча.	Обучить технике блокирования мяча в волейболе.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Блокирование мяча.	1		

			Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.			
Баскетбол – 6 часов						
24	Передача мяча на месте и в движении.	Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками в парах в движении.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте с баскетбольными мячами. Разновидности передачи мяча. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
25	Ведение мяча с изменением направления.	Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Ведение мяча в движении с изменением направления. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
26	Бросок мяча с двух шагов в движении.	Совершенствовать технику броска мяча с двух шагов в движении.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте с баскетбольными мячами. Броски мяча с двух шагов в движении. Игра в баскетбол. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
27	Учебная игра по упрощенным правилам.	Учебная игра по упрощенным правилам.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Учебная игра по упрощенным правилам. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
Гимнастика – 3 часа						
28	Мост из положения лежа на спине.	Закрепить технику выполнения мостика из положения лежа на спине.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте. Выполнение упражнения мост из положения лежа на спине. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		

29	Упражнения для развития мышц ног.	Совершенствовать выполнение упражнений на развитие мышц ног.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Упражнения на развитие мышц ног. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
30	Кувырок вперед, назад.	Совершенствовать технику кувырка вперед, назад.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте с гимнастическими палками. Кувырки вперёд, назад. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
31	Кувырок вперед, назад	Совершенствовать технику кувырка вперед, назад.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте с гимнастическими палками. Кувырки вперёд, назад. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
Лыжная подготовка - 9 часов						
32	Попеременный двушажный ход.	Совершенствовать технику двушажного хода.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте. Строевые упражнения Разновидности лыжных ходов. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
33	Одновременный одношажный ход, отрезки в быстром темпе 100 метров.	Развивать скоростные качества.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Разновидности лыжных ходов. Прохождение дистанции. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
34	Игра «Переставь флажок».	Обучить игре «Переставь флажок».	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Разновидности спусков. Подвижные игры на лыжах. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
35	Отрезки в быстром темпе 100 м., бесшажный ход.	Развитие скоростных качеств.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте. Прохождение дистанции.	1		

			Выполнение бесшажного хода. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.			
36	Попеременный двушажный ход.	Совершенствовать технику двушажного хода.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Выполнение разных видов лыжных ходов. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
37-38	Прохождение дистанции 3-4 км. в медленном и среднем темпе.	Совершенствовать технику передвижения на дистанции до 3-4 км.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Прохождение дистанции. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	2		
39	Попеременный двушажный ход.	Совершенствовать технику двушажного хода .	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте. Выполнение разных видов лыжных ходов. Прохождение дистанции. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
40-41	Прохождение дистанции 3-4 км. в медленном и среднем темпе.	Совершенствовать технику передвижения на дистанции до 3-4 км.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Прохождение дистанции. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	2		
42	Попеременный двушажный ход.	Совершенствовать технику двушажного хода .	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Выполнение разных видов лыжных ходов. Прохождение дистанции. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
Волейбол- 7 часов						
43	Верхняя прямая подача мяча.	Закрепить технику верхней подачи мяча.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте. Выполнение подачи мяча. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
44	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	Закрепить технику выполнения приема и передач мяча.	Выполнение построения. Строевые упражнения. ОРУ в ходьбе и беге. ОРУ на месте с волейбольными мячами.	1		

			Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.			
45-46	Блокировка нападающего удара.	Закрепить технику блокирования нападающего удара.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Выполнение блокировки нападающего удара. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	2		
47	Прямой нападающий удар через сетку.	Закрепить технику выполнения нападающего удара.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте. Выполнение нападающего удара. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
48-49	Розыгрыш мяча на три паса.	Закрепить выполнение розыгрыша мяча на три паса.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Выполнение розыгрыша мяча на три паса. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	2		
Баскетбол – 3 часа						
50	Передача мяча двумя руками от груди.	Совершенствовать технику выполнения передачи двумя руками от груди.	Выполнение остановки шагом. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
51-52	Ведение мяча на месте и в движении.	Совершенствовать технику ведения мяча на месте и в движении.	Выполнение ведения мяча на месте и в движение Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	2		
Гимнастика – 3 часа						
53	Кувырок вперед, назад.	Совершенствовать умение выполнять кувырок вперед, назад.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Выполнение кувырков вперед, назад. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
54	Упражнения у гимнастической	Совершенствовать	Выполнение построения. ОРУ в движении и на ме-	1		

	стенки на развитие гибкости.	умение выполнять упражнения у гимнастической стенки на развитие гибкости.	сте с гимнастическими палками. Выполнение упражнений на гибкость. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.			
55	Мост из положения лежа на спине.	Совершенствовать технику выполнения мостика из положения лежа на спине.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте. Выполнение упражнения мост из положения лежа на спине. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
Баскетбол – 2 часа						
56-57	Передача мяча на месте и в движении из-за головы.	Совершенствовать умение выполнять передачи мяча двумя руками в парах с дальнейшим продвижением вперед.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте. Выполнение разных видов передач мяча. Игры с мячом. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	2		
58	Ведение мяча с изменением направления, обводкой препятствий.	Совершенствовать умение вести мяч с изменением направления и обводкой препятствий.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Ведение мяча в движении с изменением направления и обводкой препятствий. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
Волейбол – 3 часа						
59-60	Прямой нападающий удар через сетку.	Совершенствовать умение выполнять нападающий удар через сетку.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте. Нападающий удар. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	2		
61	Подача мяча снизу.	Совершенствовать умение выполнять подачу мяча снизу.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Подача мяча. Приёмы игры в волейбол. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
Легкая атлетика – 7 часов						

62	Бег 60 м. с ускорениями (4 раза).	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции (60 м.)	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте. Бег на выносливость. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
63	Бег на короткую дистанцию 100 м. (3 раза)	Совершенствовать технику бега на 100 м.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Ходьба с заданием. Бег на короткую дистанцию 100 м. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
64-65	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	2		
66	Эстафетный бег 4 по 200 м.	Совершенствовать умение эстафетного бега.	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Эстафетный бег. Бег с заданиями. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
67	Бег на короткую дистанцию 100 м. (3 раза)	Совершенствование технике бега на дистанции 100 м	Выполнение построения. ОРУ в движении и на месте Бег на короткую дистанцию 100 м. (3 раза) Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		
68	Диагностика уровня физического развития учащихся	Определить уровень физического развития учащихся.	Выполнение упражнений на определение физического уровня. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление дыхания.	1		

Контрольно-измерительные материалы

1. В сентябре проводится стартовый мониторинг развития физических качеств: бег – 60 м., прыжки в длину с места, поднимание туловища за 1 мин., челночный бег (10х10); подтягивание и отжимание; упражнения на гибкость (наклоны туловища вперед из положения сидя). Для определения уровня физического развития учащихся.

2. В мае итоговый мониторинг, который определяет уровни физического развития учащихся и способствует корректировки учебного материала на следующий учебный год. При сдаче нормативов каждый учащийся оценивается дифференцированно и индивидуально.

Материально-техническое обеспечение:

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольные стойки, фишки, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, лыжи, палочки лыжные щиты с кольцами, секундомер, гимнастические маты, обручи, теннисные столы, гири, штанга и гантели, спортивный козел и подкидной мостик.

Техническое оснащение:

Аудиомагнитофон, интерактивная доска, карточки, наглядные пособия.

Учебно-методическое обеспечение.
Научно-методическая литература.

1. Программа для специальных(коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида пофизическому воспитанию, авторы: Воронкова В.В., Перова М.Н., Эк В.В., Алышева Т.В., Кмытюк Л.В., Сивоглазов В.И., Шевырева Т.В., Лифанова Т.М., Бородина О.И., Мозговой В.М., Казакова С.А., Евтушенко И.В., Грошенков И.А. под редакцией Воронковой В.В., - М.: Просвещение, 2013 г.
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
4. Настольная книга учителя физической культуры (2003 г.) В книге даны полные сведения необходимые учителю, программные и нормативные документы, материалы по обновлению содержания образования, по проведению итоговой аттестации, спортивно-оздоровительные мероприятия, рекомендации по организации занятий с учащимися специальной медицинской группы, образцы оформления документации по технике безопасности
5. Коррекционное обучение как основа личностного развития аномальных дошкольников./ Под ред. Л.П.Носковой – М.: Педагогика, 2007
6. Психологические вопросы коррекционной работы в коррекционной школе. / Под редакцией Ж.И. Шиф - М.: Педагогика, 2011.
7. Коррекционно – развивающая направленность обучения и воспитания умственно отсталых детей. Сборник научных трудов. – М.: Изд-во МГПИ им. В.И. Ленина, 2003.
8. Екжанова Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание [Текст] / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева. – М.: Просвещение, 2005. – 272 с.
9. Здоровье и образование [Электронный ресурс]: www.valeo.edu.ru