



УТВЕРЖДЕНО
Решением педагогического совета
Частного общеобразовательного учреждения
«Образовательный комплекс «Точка будущего»
№1 от 28 августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с интеллектуальными нарушениями
X-XII классов

Разработчик(и):
Торбеева Анна Сергеевна

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями X-XII классов (далее – Рабочая программа) является составной частью Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1), утвержденная «28» августа 2025г.

Программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями X-XII классов разработана на основе требований ФГОП, ФГОС к результатам освоения Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1) ЧОУ ОК «Точка будущего».

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

Разнородность состава учащихся по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) 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) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Воспитательный потенциал учебного предмета реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности.

Образовательная деятельность ОК ТБ направлена на становление культуры личности обучающихся на основе идеального конечного результата (далее ИКР) — **способности и готовности делать осознанный образовательный выбор и нести за него ответственность. Ответственное распоряжение собственной жизнью** как идеальный конечный результат, главное качество обучающегося ОК, — это особый образ жизни человека. В основании такого образа жизни лежат ценности и компетенции, в общем виде обозначаемые как культура саморазвития, культура созидания и культура взаимодействия.

Культуру саморазвития мы определяем как стремление и умение человека работать над собой, познавать новое, преодолевать трудности и собственную инерцию на пути постижения себя и открытия нового в мире.

Культура взаимодействия — гуманное отношение человека к человеку, включающее соблюдение норм вежливости, условных и общепринятых способов выражения доброго отношения друг к другу, форм приветствий, благодарности, извинений, правил поведения в общественных местах и т. п.

Культура созидания — это активный деятельностный процесс бесконечного развития, совершенствования и самореализации.

Целевыми ориентирами программы воспитания выступают:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- эстетическое воспитание;
- физическое воспитание;
- трудовое воспитание;
- экологическое воспитание;
- ценности научного познания.

Соединение трех культур создает условия для присвоения обучающимися **ценностей** в соответствии с целевыми ориентирами программы воспитания ОК ТБ:

1.	Культура саморазвития
	самоценность;
	ценность развития;
	ценность самореализации;
	ценность познания;
	ценность выбора;
	достоинство как ценность
	духовно-нравственные ценности;
	ценность эстетики (культуры и искусства).
2.	Культура взаимодействия:
	ценность сотрудничества;
	ценность доверия;
	ценность диалога;
	ценность другого;
	ценность договора;
	ценность волонтерства.
3.	Культура созидания:
	ценность жизни;
	ценность гражданской культуры;
	ценность труда;
	ценность авторства;
	ценность традиций;
	ценность экологии;
	ценность физического и эмоционального благополучия;
	ценность творчества.

Данная система ценностей встраивается в рамках урочной деятельности в 2-х контекстах:

- как обязательная воспитательная задача урока;
- как элемент рабочей программы воспитания.

Ценность может быть заведена как самостоятельная ценностно-смысловая единица или в интеграции с другими ценностями в зависимости от целей и задач урока.

Периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету, курсу описаны в Положении о системе оценивания образовательных результатов обучающихся Частного общеобразовательного учреждения «Образовательный комплекс «Точка будущего».

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане ОК ТБ

1. Предметная область. Предметная область «Физическая культура», в которую входит учебный предмет «Адаптивная физическая культура» является одной из обязательных предметных областей учебного плана АООП (вариант 1).

2. Период реализации рабочей программы: 3 года

3. Недельное и годовое количество часов:

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
10	3	34	102
11	3	34	102
12	3	34	102

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для педагога:

1. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 176 с.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 616 с.
3. Евсеев С. П. Обучение двигательным действиям без ошибок: учебное пособие / С. П. Евсеев. – СПб.: Аргус СПб, 2020. – 224 с.: ил.
4. <https://annact.wixsite.com/at-the-start>
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [ВФСК ГТО \(gto.ru\)](http://ВФСК ГТО (gto.ru))
6. [Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](http://Российская электронная школа (resh.edu.ru))

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для обучающихся:

1. Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. (С условием адаптации учебного материала для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
2. [LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений](http://LearningApps.org)
3. [Мои пазлы \(jigsawplanet.com\)](http://Мои пазлы (jigsawplanet.com))
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [ВФСК ГТО \(gto.ru\)](http://ВФСК ГТО (gto.ru))
5. [Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](http://Российская электронная школа (resh.edu.ru))

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для родителей:

1. Рипа Михаил Дмитриевич. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Москва : КНОРУС, 2021. 370 с.
2. Рубцова Н. О. Теоретико-методические основы адаптивного физического воспитания : учебное пособие для вызов / Н. О. Рубцова, А. В. Рубцов. – Санкт-Петербург : Лань, 2020. – 124 с.
3. <https://annact.wixsite.com/at-the-start>
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [ВФСК ГТО \(gto.ru\)](http://ВФСК ГТО (gto.ru))

Раз- делы, темы	Содержание учебной темы (дидактические единицы)
10 класс	
Раздел 1	Знания о физической культуре
Темы	Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Фланг, интервал, дистанция. Виды гимнастики в образовательной организации. Фаза прыжка в длину с разбега. Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Наказания при нарушении правил игры в волейбол. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность. Парные игры; правила соревнований; тактика парных игр; экипировка теннисиста; разновидности ударов.
Раздел 2	Гимнастика
Темы	Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие 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.
Раздел 3	Легкая атлетика
Темы	Бег: медленный бег с равномерной скоростью; бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности. Прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий, прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"), прыжки в высоту способом "перекат". Метание: толкание набивного мяча; метание нескольких малых мячей в 2 или 3 цели; метание деревянной гранаты.
Раздел 4	Лыжная подготовка
Темы	Совершенствование ранее изученных ходов. Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.
Раздел 5	Спортивные и подвижные игры

Темы	<p>Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Волейбол. 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. Баскетбол. 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. Настольный теннис. Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.</p>
11 класс	
Раздел I	Знания о физической культуре
Темы	<p>Распорядок дня. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах.</p> <p>Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике.</p> <p>Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.</p> <p>Занятия лыжами в образовательной организации. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека.</p> <p>Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства.</p> <p>Судейство игры, соревнований в волейболе.</p> <p>Парные игры; правила соревнований; тактика парных игр; экипировка теннисиста; разновидности ударов.</p>
Раздел 2	Гимнастика
Темы	<p>Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие 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 перелазание, опорный прыжок, упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений, упражнения на преодоление сопротивления, переноска грузов и передача предметов.</p>
Раздел 3	Легкая атлетика

Темы	<p>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.</p> <p>Прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий, прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"), прыжки в высоту способом "перекат".</p> <p>Метание: толкание набивного мяча; метание нескольких малых мячей в 2 или 3 цели; метание деревянной гранаты.</p>
Раздел 4	Лыжная подготовка
Темы	Совершенствование ранее изученных ходов. Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.
Раздел 5	Спортивные и подвижные игры
Темы	<p>Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Волейбол. 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. Баскетбол. 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. Настольный теннис. Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.</p>
12 класс	
Раздел I	Знания о физической культуре
Темы	<p>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.</p> <p>Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.</p> <p>Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.</p> <p>Правила соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Оформление заявок на участие в соревнованиях по баскетболу. Баскетбол и специальная Олимпиада.</p> <p>Оформление заявок на участие в соревнованиях по волейболу. Волейбол и Специальные олимпийские игры.</p>

	Парные игры; правила соревнований; тактика парных игр; экипировка теннисиста; разновидности ударов.
Раздел 2	Гимнастика
Темы	Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие 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.
Раздел 3	Легкая атлетика
Темы	Бег: медленный бег с равномерной скоростью; бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности. Прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий, прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"), прыжки в высоту способом "перекат". Метание: толкание набивного мяча; метание нескольких малых мячей в 2 или 3 цели; метание деревянной гранаты.
Раздел 4	Лыжная подготовка
Темы	Совершенствование ранее изученных ходов. Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.
Раздел 5	Спортивные и подвижные игры
Темы	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Волейбол. 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. Баскетбол. 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. Настольный теннис. Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.
--	---

Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

1. Личностные образовательные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

2. Метапредметные образовательные результаты

Перечень базовых учебных действий:

К личностным БУД формируемым на этом третьем этапе школьного обучения, относятся умения:

- осознание себя как гражданина Российской Федерации, имеющего определенные права и обязанности, соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами;

- определение нравственного аспекта в собственном поведении и поведении других людей, ориентировка в социальных ролях; осознанное отношение к выбору профессии.

К коммуникативным БУД относятся следующие умения:

- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- участвовать в коллективном обсуждении проблем, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый);

- использовать некоторые доступные информационные средства и способы решения коммуникативных задач;

- выявлять проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта, с определенной степенью полноты и точности выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

- владеть диалогической и основами монологической форм речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

К регулятивным БУД, обеспечивающим обучающимся организацию учебной деятельности, относятся:

- постановка задач в различных видах доступной деятельности (учебной, трудовой, бытовой);

- определение достаточного круга действий и их последовательности для достижения поставленных задач;

- осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;

- осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

К познавательным БУД относятся следующие умения:

- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;

- извлекать под руководством педагогического работника необходимую информацию из различных источников для решения различных видов задач;

- использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий;

- использовать готовые алгоритмы деятельности; устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

3. Предметные образовательные результаты:

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
1) представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; 2) осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; 3) понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;	1) знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийское, Паралимпийское движение, Специальные олимпийские игры); 2) самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

<p>4) знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;</p> <p>5) выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</p> <p>6) знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>7) использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством педагогического работника) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;</p> <p>8) планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;</p> <p>9) составление комплексов физических упражнений (под руководством педагогического работника), направленных на развитие основных физических качеств человека;</p> <p>10) определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);</p> <p>11) представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;</p> <p>12) выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</p> <p>13) выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);</p> <p>14) объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);</p> <p>15) выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством педагогического работника);</p> <p>16) выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;</p> <p>17) выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол,</p>	<p>3) определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;</p> <p>4) составление (под руководством педагогического работника) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;</p> <p>5) планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>6) выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;</p> <p>7) самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;</p> <p>8) 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;</p> <p>9) применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;</p> <p>10) подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>11) выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</p> <p>12) выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>13) выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;</p> <p>14) знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <p>15) адекватное взаимодействие с обучающимися при выполнении заданий по физической культуре;</p>
--	---

<p>волейбол (под руководством педагогического работника) в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>18) участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;</p> <p>19) 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;</p> <p>20) объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);</p> <p>21) использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</p> <p>22) правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</p> <p>23) 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.</p>	<p>16) самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.</p>
---	---

Предметные результаты освоения предметной области "Физическая культура" дифференцируются в зависимости от психофизических особенностей обучающихся, их двигательных возможностей и особенностей сенсорной сферы.

Предметные результаты для обучающихся с нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата и расстройствами аутистического спектра имеют существенные различия и определяются с учетом нозологических и индивидуальных особенностей.



Частное общеобразовательное учреждение
«Образовательный комплекс «Точка будущего»

Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, отводимых на освоение каждой темы

На разделы «Знания о физической культуре» отдельных уроков не выделяется. Общие сведения теоретического характера даются во время уроков.

Класс	Знания о физической культуре	Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные и подвижные игры	Лыжная подготовка	Кол-во часов
10	В процессе уроков	25	25	32	20	102
11		25	25	32	20	102
12		25	25	32	20	102
Итого		75	75	96	60	306

10 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
Раздел 3 Легкая атлетика	15	
Техника безопасности. Основы знаний. Беговые упражнения	1	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. (С условием адаптации учебного материала для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru)
Ходьба. Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения с усложнением	6	
Бег на длинные дистанции	5	
Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка)	3	

Раздел 2 Гимнастика	15	
Техника безопасности. Основы знаний. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. (С условием адаптации учебного материала для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)) LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов для укрепления мышц	5	
Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног	5	
Лазанье и перелезание	4	
Раздел 5 Спортивные и подвижные игры	6	
Техника безопасности. Основы знаний. Подвижные игры	2	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. (С условием адаптации учебного материала для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)) LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Волейбол. Передача и прием мяча в парах после перемещений, через сетку	4	
Раздел 4 Лыжная подготовка	20	
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний. Подготовка к уроку	1	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. (С условием адаптации учебного материала для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями))
Совершенствование ранее изученных лыжных ходов. Передвижение на лыжах 2,5 км (девочки), 3,5 км (мальчики)	6	
Совершенствование спусков, торможений, подъемов	6	



Поворот на параллельных лыжах. Сочетание различных ходов. Повторное передвижение в быстром темпе	6	отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Лыжные эстафеты, игры	1	
Раздел 2 Гимнастика	10	
Равновесие. Элементы акробатики. Упражнения для расслабления мышц. Дыхательные упражнения	5	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. (С условием адаптации учебного материала для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)) LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Опорный прыжок. Переноска груза и передача предметов	5	
Раздел 5 Спортивные и подвижные игры	26	
Повторение техники безопасности. Основы знаний. Упражнения с волейбольными мячами.	1	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. (С условием адаптации учебного материала для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)) LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Волейбол. Совершенствование приема и передачи мяча	1	
Верхняя прямая подача	3	
Прямой нападающий удар через сетку, блокирование. Учебная игра	3	
Баскетбол. Упражнения с баскетбольными мячами. Захват и выбивание мяча в парах	3	
Ловля и передача мяча на месте и в движении	3	
Ведение мяча на месте и в движении	3	
Штрафной бросок	3	
Настольный теннис. Совершенствование ранее изученных элементов игры (подачи, удары). Одиночные и парные игры	6	



Раздел 3 Легкая атлетика	10	
Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	5	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. (С условием адаптации учебного материала для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru)
Метание в цель и на дальность	5	
ИТОГО:	102	

11 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
Раздел 3 Легкая атлетика	15	
Техника безопасности. Основы знаний. Беговые упражнения	1	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. (С условием адаптации учебного материала для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru)
Ходьба. Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения с усложнением	6	
Бег на длинные дистанции	5	
Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка)	3	
Раздел 2 Гимнастика	15	

Техника безопасности. Основы знаний. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	2	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. (С условием адаптации учебного материала для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)) LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов для укрепления мышц	5	
Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног	5	
Лазанье и перелезание	3	
Раздел 5 Спортивные и подвижные игры	6	
Техника безопасности. Основы знаний. Подвижные игры	2	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. (С условием адаптации учебного материала для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)) LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Волейбол. Передача и прием мяча в парах после перемещений, через сетку	4	
Раздел 4 Лыжная подготовка	20 (23)	
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний. Подготовка к уроку	1	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. (С условием адаптации учебного материала для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями))
Совершенствование ранее изученных лыжных ходов. Передвижение на лыжах 2,5 км (девочки), 3,5 км (мальчики)	6	
Совершенствование спусков, торможений, подъемов	6	



Поворот на параллельных лыжах. Сочетание различных ходов. Повторное передвижение в быстром темпе	6 (7)	отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Лыжные эстафеты, игры	1 (3)	
Раздел 2 Гимнастика	10	
Равновесие. Элементы акробатики. Упражнения для расслабления мышц. Дыхательные упражнения	5	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. (С условием адаптации учебного материала для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Опорный прыжок. Переноска груза и передача предметов	5	
Раздел 5 Спортивные и подвижные игры	26	
Повторение техники безопасности. Основы знаний. Упражнения с волейбольными мячами.	1	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. (С условием адаптации учебного материала для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Волейбол. Совершенствование приема и передачи мяча	1	
Верхняя прямая подача	3	
Прямой нападающий удар через сетку, блокирование. Учебная игра	3	
Баскетбол. Упражнения с баскетбольными мячами. Захват и выбивание мяча в парах	3	
Ловля и передача мяча на месте и в движении	3	
Ведение мяча на месте и в движении	3	
Штрафной бросок	3	
Настольный теннис. Совершенствование ранее изученных элементов игры (подачи, удары). Одиночные и парные игры	6	



Раздел 3 Легкая атлетика	10	
Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	5	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. (С условием адаптации учебного материала для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru)
Метание в цель и на дальность	5	
ИТОГО:	102	

12 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
Раздел 3 Легкая атлетика	15	
Техника безопасности. Основы знаний. Беговые упражнения	1	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. (С условием адаптации учебного материала для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru)
Ходьба. Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения с усложнением	6	
Бег на длинные дистанции	5	
Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка)	3	
Раздел 2 Гимнастика	15	

Техника безопасности. Основы знаний. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	2	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. (С условием адаптации учебного материала для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)) LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов для укрепления мышц	5	
Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног	5	
Лазанье и перелезание	3	
Раздел 5 Спортивные и подвижные игры	6	
Техника безопасности. Основы знаний. Подвижные игры	2	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. (С условием адаптации учебного материала для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)) LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Волейбол. Передача и прием мяча в парах после перемещений, через сетку	4	
Раздел 4 Лыжная подготовка	20	
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний. Подготовка к уроку	1	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. (С условием адаптации учебного материала для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями))
Совершенствование ранее изученных лыжных ходов. Передвижение на лыжах 2,5 км (девочки), 3,5 км (мальчики)	6	
Совершенствование спусков, торможений, подъемов	6	



Поворот на параллельных лыжах. Сочетание различных ходов. Повторное передвижение в быстром темпе	6	отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Лыжные эстафеты, игры	1	
Раздел 2 Гимнастика	10	
Равновесие. Элементы акробатики. Упражнения для расслабления мышц. Дыхательные упражнения	5	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. (С условием адаптации учебного материала для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)) LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Опорный прыжок. Переноска груза и передача предметов	5	
Раздел 5 Спортивные и подвижные игры	26	
Повторение техники безопасности. Основы знаний. Упражнения с волейбольными мячами.	1	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. (С условием адаптации учебного материала для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)) LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com) Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Волейбол. Совершенствование приема и передачи мяча	1	
Верхняя прямая подача	3	
Прямой нападающий удар через сетку, блокирование. Учебная игра	3	
Баскетбол. Упражнения с баскетбольными мячами. Захват и выбивание мяча в парах	3	
Ловля и передача мяча на месте и в движении	3	
Ведение мяча на месте и в движении	3	
Штрафной бросок	3	
Настольный теннис. Совершенствование ранее изученных элементов игры (подачи, удары). Одиночные и парные игры	6	



Раздел 3 Легкая атлетика	10	
Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	5	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. (С условием адаптации учебного материала для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru)
Метание в цель и на дальность	5	
ИТОГО:	102	



Лист корректировки рабочей программы по учебному предмету

Педагогический работник: _____

Наименование учебного предмета: _____

Уровень: _____

Класс: _____

Цели предмета _____

Задачи предмета _____

№ урока	Раздел, тема	План, ч.	Факт, ч.	Причина корректировки	Способ корректировки	Согласовано