МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования и науки Волгоградской области
Администрация Быковского муниципального района
МКОУ "Красносельцевская СШ "

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании	методист	директор МКОУ "Красносельцевская СШ"
педагогического совета	_____ Сидоренкова Е.В.	_____ Рыжова Н.М.
протокол № 1		Приказ № 195
от «26» августа 2026 г.	«26» августа 2026 г.	от «26» августа 2026 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся с интеллектуальными нарушениями
9 класс (2 вариант)
на 2026-2027 учебный год

Составил:
учитель физической
культуры первой
квалификационной категории
Рыжов Ю.А.

с. Красноселец, 2026 г.

1.Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 9 коррекционных классов (обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2 составлена на основе требований к результатам освоения федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), установленными федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), федеральной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (вариант 2), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Цель: максимально возможная самореализация и коррекция детей с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качества и как следствие, социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий.

Основные задачи реализации содержания:

-развитие восприятия собственного тела

-осознание своих физических возможностей и ограничений технических средств)

-соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью

-формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств -освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры и других.

2.Общая характеристика учебного предмета.

Адаптивная физкультура - система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия направлены на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

На занятиях наряду с физическими упражнениями с коррекционной направленностью, используются упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться (ходьба, бег, ориентирование в пространстве, управление своими движениями).

Положительными особенностями лечебных упражнений являются:

1. глубокая биологичность - движения свойственны всему живому;
2. отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке);
3. возможность длительного применения;
4. универсальность и широкий диапазон воздействия на организм;
5. положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка;

6. стимулирующее влияние на все органы и системы организма.

От правильного подбора комплекса упражнений зависит успех в коррекционно-восстановительной работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

При этом необходимо особенности вторичного дефекта, уровень физической подготовленности, возраст детей.

3. Место предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане.

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» является обязательным учебным предметом предметной области «Физическая культура».
Учебный предмет проводится в 8 классе - 2 часа в неделю, 68 часов в год.

4. Личностные и предметные результаты освоения предмета.

Личностные результаты:

1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";

2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

4) формирование уважительного отношения к окружающим;

5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;

совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты,
выносливости;

умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое.

2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;

повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

3) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка и другое

5.Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: Коррекционные подвижные игры, Физическая подготовка. Содержание определено с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Футбол. Узнавание футбольного мяча.
Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание через туннель, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Физическая подготовка.

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

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

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках, скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево). Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической. Перелезание через препятствия.

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

6. Тематическое планирование.

8 класс

№ п/п	Тема занятия	Содержание образования	Основные виды деятельности	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях. Корригирующие упражнения. Принятие исходного положения для построения и перестроения.	Дыхательные упражнения	Знать и соблюдать правила т/б	1
2	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
3	Бег вслед за учителем. Игра «Стоп, хоп, раз». Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. Бег в колонне.	Бег с изменением темпа и направления движения	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
4	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
5	Бег в направлении к учителю. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру.	Узнавание футбольного мяча	Выполнять упражнения с мячом	1
6	Правила личной гигиены. Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Отход от стены с сохранением правильной осанки.	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
7	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки. Повороты на месте в разные стороны	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
8	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Прыжки на одной ноге на месте	Выполнять упражнения на равновесие	1
9	Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу. Ходьба в колонне по одному, по двое.	Прыжки на двух ногах на месте	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
10	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Равновесие на полу.	Ходьба с удержанием рук за спиной	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
11	Учить прокатывать мяч двумя руками учителю. Прием волейбольного мяча сверху (снизу).	Узнавание волейбольного мяча	Выполнять упражнения с мячом	1
12	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки впе-	Поднимание головы в положении «лежа на животе»	Выполнять комплекс для укрепления	1
13	Прокатывание мяча под дугу. Игра «Рыбаки и рыбки». Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	Узнавание баскетбольного мяча	Выполнять упражнения с мячом на осанку	1
5	Бег в направлении к учителю. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру.	Узнавание футбольного мяча	Выполнять упражнения с мячом	1

6	Правила личной гигиены. Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Отход от стены с сохранением правильной осанки.	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
7	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки. Повороты на месте в разные стороны	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
8	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Прыжки на одной ноге на месте	Выполнять упражнения на равновесие	1
9	Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу. Ходьба в колонне по одному, по двое.	Прыжки на двух ногах на месте	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
10	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Равновесие на полу.	Ходьба с удержанием рук за спиной	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
11	Учить прокатывать мяч двумя руками учителю. Прием волейбольного мяча сверху (снизу).	Узнавание волейбольного мяча	Выполнять упражнения с мячом	1
12	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	Поднимание головы в положении «лежа на животе»	Выполнять комплекс для укрепления мышц туловища	1
13	Прокатывание мяча под дугу. Игра «Рыбаки и рыбки». Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	Узнавание баскетбольного мяча	Выполнять упражнения с мячом	1
14	Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Бросание мяча на дальность	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот)	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
15	Прокатывание мяча между предметами. Игра- эстафета «Строим дом». Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками)	Узнавание футбольного мяча	Выполнять упражнения с мячом	1
16	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	Ходьба высоко поднимая бедро, захлестывая голень	Выполнять упражнения на равновесие	1
17	Ловля мяча, брошенного учителем. Броски мяча в кольцо двумя руками	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола	Выполнять упражнения с мячом	1
18	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
19	Ползание на животе по прямой. Игра-эстафета «Полоса препятствий». Ходьба по гимнастической скамейке	Ползание на животе, на четвереньках.	Выполнять комплекс для укрепления мышц туло-	1

20	Упражнения для формирования правильной осанки. Корригирующие упражнения.	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
21	Ползание на четвереньках в заданном направлении. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	Преодоление препятствий различными способами	1
22	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
23	Ползание по прямой линии по указанному жесту учителя в заданном направлении. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	Ползание на животе, на четвереньках	Выполнять комплекс для укрепления мышц туловища	1
24	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Ходьба по доске, лежащей на полу	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
25	Ходьба по дорожке в заданном направлении. Броски среднего мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	Ходьба с изменением темпа, направления движения	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
26	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Построение в колонну по одному.	Ходьба по гимнастической скамейке	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
27	Ходьба с предметом в руке. Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
28	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
29	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия. Выполнение удара в ворота с места.	Преодоление препятствий при ходьбе (беге)	Преодоление препятствий различными способами	1
30	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения	Выполнять комплекс для профилактики плоскостопия	1
31	Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках. Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	Бег с изменением темпа и направления движения	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
32	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Пятнашки».	Соблюдение последовательности действий в игре	Выполнять упражнения на равновесие	1

33	Бег за учителем с ленточкой в руках. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Игра «Бросай-ка»	Бег с высоким подниманием бедра	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
34	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. Игра «Болото».	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя»	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
35	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
36	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Приседание. Ползание на четвереньках	Выполнять комплекс для профилактики плоскостопия	1
37	Учить прокатывать мяч двумя руками учителю. Сбивание предметов большим (малым) мячом.	Ведение баскетбольного мяча по прямой	Выполнять упражнения с мячом	1
38	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
39	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой. Игра-эстафета «Собери пирамидку». Построение в колонну по одному.	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны),по наклонной гимнастической скамейке	Преодоление препятствий различными способами	1
40	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	Метание в цель (на дальность). Перенос груза.	Выполнять упражнения с мячом	1
41	Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу. Бросание мяча на дальность. Повороты на месте в разные стороны	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	Выполнять упражнения с мячом	1
42	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне)	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
43	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу. Игра «Рыбаки и рыбки». Ходьба по гимнастической скамейке	Преодоление препятствий при ходьбе (беге)	Преодоление препятствий различными способами	1
44	Дыхательные упражнения. Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	Выполнять упражнения с мячом	1
45	Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке. Бросание мяча на дальность	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	Выполнять упражнения с мячом	1
46	Дыхательные упражнения. Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости	Выполнять упражнения на равновесие	1

47	Обучение бегу в медленном и быстром темпе. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
48	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Повороты на месте в разные стороны	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
49	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно. Бросание мяча на дальность	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
50	Упражнения для укрепления мышц туловища. Сбивание предметов большим (малым) мячом.	Повороты туловища вправо (влево).	Выполнять комплекс для укрепления мышц туловища	1
51	Прыжки, слегка продвигаясь вперед. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
52	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
53	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед. Ходьба по гимнастической скамейке	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
54	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Наклоны туловища вперед	Выполнять комплекс для укрепления мышц туловища	1
55	Коррекционные подвижные игры: «Стой прямо», «Собери пирамидку». Ходьба по гимнастической скамейке	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола)	Выполнять упражнения с мячом	1
56	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Наклоны туловища вперед	Выполнять комплекс для укрепления мышц туловища	1
57	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты». Ходьба по гимнастической скамейке	Перелезание через препятствия	Преодоление препятствий различными способами	1

58	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Наклоны туловища вперед	Выполнять комплекс для укрепления мышц туловища	1
59	Игры с прыжками: «Мячик кверху». Сбивание предметов большим (малым) мячом.	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
60	Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	Круговые движения кистью.	Выполнять упражнения на равновесие	1
61	Перешагивание через незначительные препятствия. Повороты на месте в разные стороны	Перелезание через препятствия	Преодоление препятствий различными способами	1
62	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
63	Повторение. Бег в заданном направлении с предметом в руках. Сбивание предметов большим (малым) мячом.	Бег с изменением темпа и направления движения	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
64	Повторение. Упражнения для укрепления мышц туловища. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	Наклоны туловища вперед	Выполнять комплекс для укрепления мышц туловища	1
65	Итоговый контроль(тест). Построение в колонну по одному.	Бег с изменением темпа и направления движения	Выполнять строевые упражнения	1
66	Нормативы физической подготовленности. Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты на месте в разные стороны.	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	Выполнять гимнастическ ие упражнения	1
67	Повторение. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения	Выполнять комплекс для профилактики плоскостопия	1
68	Повторение. Подвижные игры с мячом. Ведение баскетбольного мяча по прямой.	Узнавание волейбольного мяча	Выполнять упражнения с мячом	1

6. Тематическое планирование.

9 класс

№ п/п	Тема занятия	Содержание образования	Основные виды деятельности	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях. Корригирующие упражнения. Принятие исходного положения для построения и перестроения.	Дыхательные упражнения	Знать и соблюдать правила т/б	1
2	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
3	Бег вслед за учителем. Игра «Стоп, хоп, раз». Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. Бег в колонне.	Бег с изменением темпа и направления движения	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
4	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
5	Бег в направлении к учителю. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру.	Узнавание футбольного мяча	Выполнять упражнения с мячом	1
6	Правила личной гигиены. Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Отход от стены с сохранением правильной осанки.	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
7	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки. Повороты на месте в разные стороны	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
8	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Прыжки на одной ноге на месте	Выполнять упражнения на равновесие	1
9	Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу. Ходьба в колонне по одному, по двое.	Прыжки на двух ногах на месте	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
10	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Равновесие на полу.	Ходьба с удержанием рук за спиной	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
11	Учить прокатывать мяч двумя руками учителю. Прием волейбольного мяча сверху (снизу).	Узнавание волейбольного мяча	Выполнять упражнения с мячом	1
12	Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	Поднимание головы в положении «лежа на животе»	Выполнять комплекс для укрепления мышц туловища	1
13	Прокатывание мяча под дугу. Игра «Рыбаки и рыбки». Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	Узнавание баскетбольного мяча	Выполнять упражнения с мячом	1
14	Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Бросание мяча на дальность	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот)	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
15	Прокатывание мяча между предметами. Игра- эстафета «Строим дом». Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками)	Узнавание футбольного мяча	Выполнять упражнения с мячом	1

16	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	Ходьба высоко поднимая бедро, захлестывая голень	Выполнять упражнения на равновесие	1
17	Ловля мяча, брошенного учителем. Броски мяча в кольцо двумя руками	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола	Выполнять упражнения с мячом	1
18	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
19	Ползание на животе по прямой. Игра-эстафета «Полоса препятствий». Ходьба по гимнастической скамейке	Ползание на животе, на четвереньках.	Выполнять комплекс для укрепления мышц туловища	1
20	Упражнения для формирования правильной осанки. Корригирующие упражнения.	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
21	Ползание на четвереньках в заданном направлении. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках	Преодоление препятствий различными способами	1
22	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
23	Ползание по прямой линии по указанному жесту учителя в заданном направлении. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	Ползание на животе, на четвереньках	Выполнять комплекс для укрепления мышц туловища	1
24	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Ходьба по доске, лежащей на полу	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
25	Ходьба по дорожке в заданном направлении. Броски среднего мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	Ходьба с изменением темпа, направления движения	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
26	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Построение в колонну по одному.	Ходьба по гимнастической скамейке	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
27	Ходьба с предметом в руке. Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
28	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
29	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия. Выполнение удара в ворота с места.	Преодоление препятствий при ходьбе (беге)	Преодоление препятствий различными способами	1

30	Корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые	Выполнять комплекс для профилактики	1
31	Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках. Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	Бег с изменением темпа и направления движения	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
32	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Пятнашки».	Соблюдение последовательности действий в игре	Выполнять упражнения на равновесие	1
33	Бег за учителем с ленточкой в руках. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Игра «Бросай-ка»	Бег с высоким подниманием бедра	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
34	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. Игра «Болото».	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя»	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
35	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
36	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Приседание. Ползание на четвереньках	Выполнять комплекс для профилактики плоскостопия	1
37	Учить прокатывать мяч двумя руками учителю. Сбивание предметов большим (малым) мячом.	Ведение баскетбольного мяча по прямой	Выполнять упражнения с мячом	1
38	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
39	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой. Игра-эстафета «Собери пирамидку». Построение в колонну по одному.	Лазание по гимнастической стенкевверх (вниз, в стороны), по наклонной	Преодоление препятствий различными способами	1
40	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препят-	Метание в цель (на дальность). Перенос груза.	Выполнять упражнения с мячом	1
41	Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу. Бросание мяча на дальность. Повороты на месте в разные стороны	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	Выполнять упражнения с мячом	1
42	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне)	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
43	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу. Игра «Рыбаки и рыбки». Ходьба по гимнастической скамейке	Преодоление препятствий при ходьбе (беге)	Преодоление препятствий различными способами	1
44	Дыхательные упражнения. Корригирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)	Выполнять упражнения с мячом	1

45	Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке. Бросание мяча на дальность	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	Выполнять упражнения с мячом	1
46	Дыхательные упражнения. Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие.	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости	Выполнять упражнения на равновесие	1
47	Обучение бегу в медленном и быстром темпе. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
48	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Повороты на месте в разные стороны	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
49	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно. Бросание мяча на дальность	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
50	Упражнения для укрепления мышц туловища. Сбивание предметов большим (малым) мячом.	Повороты туловища вправо (влево).	Выполнять комплекс для укрепления мышц туловища	1
51	Прыжки, слегка продвигаясь вперед. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
52	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
53	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед. Ходьба по гимнастической скамейке	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
54	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Наклоны туловища вперед	Выполнять комплекс для укрепления мышц туло-	1
55	Коррекционные подвижные игры: «Стой прямо», «Собери пирамидку». Ходьба по гимнастической скамейке	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола)	Выполнять упражнения с мячом	1
56	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.	Наклоны туловища вперед	Выполнять комплекс для укрепления	1
57	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты». Ходьба по гимнастической скамейке	Перелезание через препятствия	Преодоление препятствий различными способами	1
58	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Наклоны туловища вперед	Выполнять комплекс для укрепления мышц туловища	1

59	Игры с прыжками: «Мячик кверху». Сбивание предметов большим (малым) мячом.	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
60	Корригирующие упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	Круговые движения кистью.	Выполнять упражнения на равновесие	1
61	Перешагивание через незначительные препятствия. Повороты на месте в разные стороны	Перелезание через препятствия	Преодоление препятствий различными способами	1
62	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад	Выполнять комплекс упражнений на осанку	1
63	Повторение. Бег в заданном направлении с предметом в руках. Сбивание предметов большим (малым) мячом.	Бег с изменением темпа и направления движения	Выполнять легкоатлетиче ские упражнения	1
64	Повторение. Упражнения для укрепления мышц туловища. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	Наклоны туловища вперед	Выполнять комплекс для укрепления мышц туловища	1
65	Итоговый контроль(тест). Построение в колонну по одному.	Бег с изменением темпа и направления движения	Выполнять строевые упражнения	1
66	Нормативы физической подготовленности. Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты на месте в разные стороны.	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	Выполнять гимнастическ ие упражнения	1
67	Повторение. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения	Выполнять комплекс для профилактики плоскостопия	1
68	Повторение. Подвижные игры с мячом. Ведение баскетбольного мяча по прямой.	Узнавание волейбольного мяча	Выполнять упражнения с мячом	1

7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности. Спортивное оборудование

1. Стенка гимнастическая шведская
2. Скамейка гимнастическая
3. Стенка шведская с турниками
4. Стенка гимнастическая для лазания.

Спортивный инвентарь

1 . Мячи различных размеров (футбольный, баскетбольный, волейбольный, малый мяч, набивной мяч, мяч-попрыгун, массажный мяч-ежик)

2 .Гимнастические палки, обручи, скакалки.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Реализуется с использованием учебника:

1 Лях В.И. Физическая культура. 1-4кор АО «Издательство «Просвещение»2013г

2 Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс 13-е издание, переработанное АО «Издательство «Просвещение»

3 Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7класс,13-е издание, переработанное АО «Издательство «Просвещение»

4 Лях В. И. Физическая культура. 8-9 класс АО «Издательство «Просвещение

5 Учебное пособие Якубович М. Я. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания 1-7кор. ООО «Издательство ВЛАДОС» 2019г.