МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодёжной политики Волгоградской области
Департамент по образованию администрации Волгограда
МОУ СШ № 115

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры	Заместитель директора по УВР	Директор МОУ СШ № 115
_____	_____	_____
Протокол № 1	Мыльникова Л.А.	Бармин В.С.
от « 26» августа 2026 г.	от «26 » августа 2026 г.	Приказ № 126
		от «26 » августа2026 г.

Бармин Владимир Сергеевич

Подписан: Бармин Владимир Сергеевич
DN: C=RU, S=Волгоградская область, L=г. Волгоград, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 115 КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА""", СНИЛС=02270407708, ИНН=666007483190, E=school115@volgadmin.ru, G=Владимир Сергеевич, SN=Бармин, CN=Бармин Владимир Сергеевич
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-08-26 20:09:29
Foxit Reader Версия: 9.7.2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3707513)

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающегося 10 «А» класса

г. Волгоград 2026 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена
на основе следующих нормативных документов:
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской
Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря
2014 г. № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного
стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 № 955
"О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки
Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся
федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и
образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрирован 06.02.2023 № 72264)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026
"Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной
программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
(Зарегистрирован 30.12.2022 № 71930);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 г. № 858
"Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при
реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ

начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями,
осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока
использования исключенных учебников"(Зарегистрирован 01.11.2022 № 70799);

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Предмет «Адаптивная физическая культура» относится к образовательной области «Физическая культура».
В 10 классе из учебного плана выделяется 68 ч. (2 часа в неделю).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебнооздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.
Особенностью организации учебного процесса по данному предмету является: непрерывная повторяемость полученных навыков, возвращение к ним на последующих уроках, использование этих навыков в иных связях и отношениях, включение в них новых упражнений, а следовательно, совершенствование физического и физиологического состояния организма.

Содержание программы отражено в следующих разделах:
«Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».
В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют

самостоятельное значение.
В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка.
К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.
В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты). Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал). В разделе «Кроссовая подготовка» совершенствуется техника бега

Предмет	**Класс**	**Вариант**
Адаптивная физическая культура	**10**	**Адаптивная физическая культура**
Раздел	**Описание раздела**	**Тема урока**
Раздел 1. Лёгкая атлетика		1. Инструктаж по ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека
		2. Отработка медленного бега с равномерной скоростью на длинную дистанцию 2000м
		3. Совершенствование низкого старта и скоростного бега на короткую дистанцию 100м

		4. Отработка бега с варьированной скоростью по очереди на средней дистанции 500м.
		5. Отработка эстафетного бега с передачей флажка.
		6. Кроссовый бег по слабопересеченной местности с преодолением препятствий.
		7. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.
		8. Отработка прыжков в длину
		9. Отработка прыжков в высоту
		10. Соревнование на 100 500 и 1000м.
		11. Метание нескольких малых мячей в 2 цели, отработка метания деревянной гранаты
		12. Отработка толкания набивного мяча
		13. Отработка бросков теннисного мяча в длину
		14. Отработка бросков теннисного мяча в длину
Раздел 2. Подвижные игры		15. Повторение подвижной игры «Заряд»
		16. Повторение подвижной игры «Светофор»
		17. Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Повторение построения и перестроения
Раздел 3. Гимнастика		18. Обучение гимнастической комбинации ОРУ для дыхания и расслабления мышц.
		19. Обучение упражнениям из положения лёжа и сидя, подниманию ног до определённой высоты.
		20. Обучение гимнастической комбинации ОРУ для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи
		21. Совершенствование передачи флажков в движении, набивного мяча.
		22. Совершенствование гимнастической комбинации ОРУ с всеми видами мечей на равновесие.
Раздел 4. Баскетбол		23. Отработка тактических приёмов атакующего против защитника
		24. Эстафеты с элементов обвода препятствий
		25. Отработка технически-тактического упражнения зонная защита.
Раздел 5. Волейбол		26. Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Стойка и передвижение волейболиста

		27. Совершенствование перемещения в стойке.
		28. Совершенствование техники приема и передачи мяча с низу и с верху.
Раздел 6. Кроссовая подготовка		29. Совершенствования техники сочетания движений рук и ног при кроссовом беге
		30. Совершенствования техники положения туловища и постановки стопы на грунт при выполнении кроссового бега
		31. Совершенствования техники бега по обозначенной на грунте прямой линии.
		32. Сдача на результат кроссового бега на 1000 м (девочки) и 1500 м (мальчики).
Раздел 7. Подвижные игры		33. Повторение подвижной игры «Заряд»
		34. Повторение подвижной игры «Летающий мяч»
Раздел 8. Гимнастика		35. Обучение гимнастической комбинации ОРУ для дыхания и расслабления мышц.
		36. ЗОбучение гимнастической комбинации ОРУ для дыхания и расслабления мышц.
		37. Обучение гимнастической комбинации ОРУ для дыхания и расслабления мышц.
		38. Обучение упражнениям из положения лёжа и сидя, подниманию ног до определённой высоты.
		39. Обучение гимнастической комбинации ОРУ для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи
		40. Обучение гимнастической комбинации ОРУ для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи
		41. Обучение гимнастической комбинации ОРУ для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи
		42. Совершенствование гимнастической комбинации ОРУ для формирования и укрепления правильной осанки.
		43. Совершенствование передачи флажков в движении, набивного мяча.

		44. Совершенствование гимнастической комбинации ОРУ для укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища и но
		45. Инструктаж по ТБ при выполнении акробатических упражнений. Совершенствование упражнения «мост» из положения, лёжа на спине.
		46. Совершенствование гимнастической комбинации ОРУ для развития мышц кистей рук , пальцев и мышц шеи.
Раздел 9. Кроссовая подготовка		47. Инструктаж по ТБ при занятиях кроссовой подготовкой. Высокий старт.
		48. Совершенствования техники сочетания движений рук и ног при кроссовом беге
		49. Совершенствования техники сочетания движений рук и ног при кроссовом беге
		50. Совершенствования техники положения туловища и постановки стопы на грунт при выполнении кроссового бега.
		51. Совершенствования техники положения туловища и постановки стопы на грунт при выполнении кроссового бега.
		52. Совершенствования техники положения туловища и постановки стопы на грунт при выполнении кроссового бега.
		53. Совершенствования техники положения туловища и постановки стопы на грунт при выполнении кроссового бега.
		54. Совершенствования техники бега по обозначенной на грунте прямой линии.
		55. Совершенствования техники бега по обозначенной на грунте прямой линии.
		56. Совершенствования техники бега по обозначенной на грунте прямой линии.
		57. Совершенствование эстафетному бегу уа дистанции 30-50 м.
		58. Совершенствование эстафетному бегу уа дистанции 30-50 м.
		59. Совершенствование эстафетному бегу уа дистанции 30-50 м.
		60. Совершенствование эстафетному бегу уа

		дистанции 30-50 м.
		61. Совершенствование эстафетному бегу уа дистанции 30-50 м.
		62. Совершенствование бега с ускорением на отрезках до 60 м
		63. Совершенствование бега с ускорением на отрезках до 60 м
		64. Совершенствование бега с ускорением на отрезках до 60 м
		65. Совершенствование бега с ускорением на отрезках до 60 м
		66. Совершенствования техники бега по обозначенной на грунте прямой линии
		67. Совершенствования техники бега по обозначенной на грунте прямой линии.
		68. Совершенствования техники бега по обозначенной на грунте прямой линии.