МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Отдел образования Администрации Егорлыкского района
МБОУ Балабановской ООШ №13

«Рассмотрена»	**«Согласована»**	**«Утверждаю»**
Руководитель ШМО ЕМЦ	Заместитель директора по УВР МБОУ БООШ 13	Директор МБОУ БООШ 13
_____/Ночевка Т.Г./	_____ /Клименко Г.А./	_____/ Федотова Т.А./
Протокол №1	«31» августа 2026 г.	Приказ № …
от«31» августа 2026г.		от «31» августа 2026г.

Адаптированная рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

умственная отсталость (интеллектуальные нарушения) вариант 1

для обучающегося 9 класса

Фролова Константина

Уровень образования: основной

Учитель: Кислых Анна Васильевна

х. Таганрогский

2026 г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе нормативных документов:

1.Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2.Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.11.2022г. № 1599

3.Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021г № 115

4. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2016 № ВК-1788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

5. Приказа Минпросвещения России от 26.06.2025 N 495 "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 установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий".

6. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

6.1 Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 г. N 18 "Об утверждении санитарно-эпидемологических правил и норм СанПин 23/2.4.4282-26 Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 №86854.

7. Постановления Министерства образования Ростовской области от 29.08.2025 г. №3 «Об утверждении Порядка регламентации и оформлении отношений государственной и муниципальной образовательной организации Ростовской области и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, в том числе детей- инвалидов, в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях»

8. Приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 №1026 (ред. от 17.07.2024) «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2022 №71930

9. Положения об организации индивидуального обучения на дому в МБОУ БООШ №13

10. АООП УО муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Балабановской основной общеобразовательной школы №13

11. Устава МБОУ БООШ №13

12. Учебного плана МБОУ БООШ №13 на 2026-2027 учебный год.

13. Календарного-учебного графика на 2026-2027 учебный год

Общая характеристика учебного предмета

Программа основывается на двух основных принципах: практической направленности материала и его коррекционной направленности, которая позволяет реализовать индивидуальное и дифференцированное воздействие.

Коррекционная направленность обучения включает в себя коррекцию различных сторон речи (фонетической, лексической, грамматической, стилистической); коррекцию мышления (умственных операций: логичность, последовательность); коррекцию речи через знаково-смысловую дифференциацию слова.

Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». 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 и т. д.).

Особое место в системе уроков по физической культуре занимает раздел «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 связи с неблагоприятными погодными условиями зимой может быть изменен объем времени на прохождение лыжной подготовки и возможна замена уроков из разделов «Гимнастика» и «Подвижные игры».

Цель обучения – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- 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; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.
- Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:
- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
- формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
- совершенствование техники легко - атлетических упражнений;
- совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
- совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование способности объективно оценивать свои возможности.

Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе выделяется 68 часов (очно 1 час в неделю, заочно 1 час в неделю)

В соответствии с календарным графиком МБОУ БООШ №13 на 2026-2027 учебный год, наличием выходных и праздничных дней в 2026-2027 учебном году (04.11, 23.02, 08.03,03.05,10.05), расписанием учебных занятий МБОУ БООШ №13 в условиях пятидневной рабочей недели, данная программа будет реализована в полном объеме 32 часов за счет объединения уроков № 58-59,67-68.

Планируемые результаты

Личностные:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;

- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Предметные:

Минимальный уровень:

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы,

плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, везти подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;

- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения образовательной программы по учебному предмету «Физическая культура» в 9 классе

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

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

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

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 9 классе:

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

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

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

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений и развития физических качеств у обучающихся 9 класса

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

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

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

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

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

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

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

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (9 класс)*

п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Бег 100 м. (сек.)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+6	+12	+5	+7	+15
	Бег на 1 км (мин, сек.)	5,35/6,50	5,15/6,20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

Содержание обучения

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных

разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчленено-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2	Гимнастика	14
3	Легкая атлетика	33
4	Спортивные игры	21

Тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов		Контрольные работы (количество)
		Очно	Заочно	
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения		
2	Гимнастика	7	7	
3	Легкая атлетика	14	17	
5	Спортивные игры	11	10	
	Итого:	34	34	

Поурочное планирование

№	Тема урока	Кол-во часов		Дата	
		Очно	Заочно	План	Факт
Легкая атлетика– 14 часов					
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	1		07.09.2026	
2	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км		1		
3	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	1		14.09.2026	
4	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут		1		
5	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	1		21.09.2026	
6	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин		1		
7	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	1		28.09.2026	
8	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги		1		
9	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги	1		05.10.2026	
10	Прыжки со скакалкой до 2 мин		1		
11	Бег на 60 м	1		12.10.2026	
12	Бег на 60 м		1		
13	Бег на средние дистанции(500 м)	1		19.10.2026	
14	Бег на средние дистанции(500 м)		1		
Спортивные игры – 10 часов					
15	Вырывание и выбивание мяча в парах	1		09.11.2026	
16	Вырывание и выбивание мяча в парах		1		
17	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	1		16.11.2026	
18	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках		1		
19	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	1		23.11.2026	
20	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.		1		
21	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1		30.11.2026	
22	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным		1		

	правилам				
23	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1		07.12.2026	
24	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам		1		
Гимнастика - 14 часов					
25	Упражнения на гимнастической стенке	1		14.12.2026	
26	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед		1		
27	Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад	1		21.12.2026	
28	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны		1		
29	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.	1		28.12.2026	
30	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.		1		
31	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация	1		11.01.2027	
32	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация		1		
33	Упражнения со скакалкой Опорный прыжок	1		18.01.2027	
34	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок		1		
35	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	1		25.01.2027	
36	Выполнение несложных комбинаций на скамейке		1		
37	Преодоление полосы препятствий	1		01.02.2027	
38	Лазанье различными способами		1		
Спортивные игры- 11часов					
39	Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева	1		08.02.2027	
40	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча		1		
41	Совершенствование ранее	1		15.02.2027	

	изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча				
42	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры		1		
43	Парная учебная игра в настольный теннис	1		20.02.2027	
44	Парная учебная игра в настольный теннис		1		
45	Верхняя прямая подача	1		01.03.2027	
46	Верхняя прямая подача		1		
47	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	1		15.03.2027	
48	Передача мяча в зонах		1		
49	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	1		22.03.2027	
Легкая атлетика –19 часов					
50	Бег на 60 м		1		
51	Бег на 60 м	1		05.04.2027	
52	Бег на средние дистанции (800 м)		1		
53	Бег на средние дистанции (800 м)	1		12.04.2027	
54	Специальные упражнения в длину		1		
55	Специальные упражнения в длину	1		19.04.2027	
56	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м		1		
57	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	1		26.04.2027	
58	Эстафетный бег (4 * 100 м)	1		17.05.2027	
59	Эстафетный бег (4 * 100 м)				
60	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.		1		
61	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.		1		
62	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		1		
63	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		1		
64	Прыжок в длину с места		1		
65	Прыжок в длину с места	1		24.05.2027	
66	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру		1		

67	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру	1		26.05.2027	
68	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру				
	Итого:	32	34		

Учебно - методическое обеспечение образовательного процесса

Физическая культура .9 класс: учеб. Для общеобразовательных организация, реализующих адаптированые основные общеобразовательные программы/ авт.-сост. С.В. Гурьев. – М.: Просвещение, 2023.

Интернет – источники:

http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/gimnastika.html