



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования и науки Карачаево-Черкесской Республики  
Отдел образования Администрации Хабезского муниципального района  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА А. АБАЗАКТ**  
**ИМЕНИ КАЛМЫКОВА Ю.Х.»**

Рассмотрено  
На заседании ШМО  
Руководитель  
З.Б.Калмыкова /Калмыкова З.Б./  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «2» 10. 2023г.

Согласовано  
заместитель директора по  
УВР  
Р.Ю.Чуков /Чуков Р. Ю./

Утверждаю  
Директор школы  
З.М.Лехова /Лехова З.М./  
Приказ № 24/2-ср  
от «02» 10. 2023г.

**Адаптированная рабочая программа**  
**учебного предмета «Адаптированная физическая культура»**  
**(вариант 9.1)**  
**5 класс**

## **Физическая культура (адаптивная физкультура)**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура (адаптивная физкультура)» для 5 класса составлена на основании:

Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 кл.: В 2сб./ Под ред. В.В. Воронковой.–М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2001.–Сб.1.–232с.

Нормативно-правовой и документальной основой программы коррекционной работы с обучающимися с ОВЗ являются:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 .

Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (ред. от 02.12.2013)"Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).

Письмо МО РФ НАФ150/06 от 18апреля 2008г. «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми – инвалидами».

Данная программа составлена на основе Программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида по адаптивной физической культуре А.Н. Асикритова 2013 г. и др. методических пособий по ФК.

#### **Цель программы:**

Овладение учащимися основ лечебной физкультуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями. Стабилизация, коррекция вторичных нарушений в двигательной сфере, предупреждение их возможного прогрессирования.

#### **Задачи программы:**

Формировать двигательные умения и навыки прикладного характера;  
развивать физические качества (координационные способности, гибкость, силу, точность движений), а так же общую и мелкую моторику;  
развивать способность к пространственной ориентировке;  
способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма;  
способствовать профилактике соматических нарушений;  
способствовать активизации дыхательной системы, ССС, сенсорных функций;  
способствовать формированию правильной осанки;  
корректировать поведение, эмоционально – волевою сферу, средствами физических упражнений;  
корректировать пространственную ориентировку в ходе занятий физическими упражнениями;  
корректировать зрительного, тактильного, слухового восприятия учебного материала в процессе занятий физкультурой;  
воспитывать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физическими упражнениями;  
воспитывать в детях чувство уверенности в себе, в своих силах и возможностях;  
воспитывать преодоление страха высоты, пространства, скованности движения;  
формировать у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности.

Программа по ФК включает следующие разделы:

«Коррекция двигательных нарушений», «Коррекционные игры».

В разделах уделяется внимание коррекции и формированию двигательных

навыков. Укреплению ослабленных мышц. Коррекции нарушений стопы и профилактике плоскостопия. Развитию равновесия и координации.

Основные требования к знаниям учащихся

Должен уметь	Должен знать
<p><b>Развитие дыхательной функции</b> Выполнять комплекс дыхательной гимнастики.</p> <p><b>Укрепление ослабленных мышц.</b> Выполнять комплекс упражнений уметь использовать спортивный инвентарь.</p> <p><b>Развитие и совершенствование функции ходьбы и бега</b> Различать и правильно, выполнять команды. Провести игру.</p> <p><b>Профилактика плоскостопия</b> Уметь составить комплекс упражнений для профилактики.</p> <p><b>Развитие функций рук</b> Составлять комплекс упражнений и провести игру.</p> <p><b>Развитие равновесия и координации.</b> Выполнять простейшие комбинации и игровые взаимодействия.</p>	<p>Значение правильного дыхания при выполнении упражнений</p> <p>Как правильно подобрать упражнения.</p> <p>Знать правила и значение игр.</p> <p>Знать, как правильно выполнять.</p> <p>Знать важность выполнения данных упражнений.</p> <p>Правила игр.</p>

Программа по ФК состоит из 8 разделов:

Раздел 1. Диагностическое обследование.

Раздел 2. Основы знаний.

Данный раздел содержит теоретические сведения, необходимые для занятий ФК.

Раздел 3. Основные исходные положения тела и движения при выполнении физических упражнений.

Данный раздел изучает основные исходные положения тела при выполнении физических упражнений.

Раздел 4. Правильная осанка. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.

Данный раздел изучает упражнения прикладного, обще-развивающего характера, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на развитие координационных способностей. В данном разделе преобладают корригирующие упражнения и подвижные игры, направленные на формирование и закрепление навыка правильной осанки.

Раздел 5. Профилактика нарушений осанки.

Данный раздел изучает упражнения прикладного, обще-развивающего характера, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на развитие координационных способностей. В данном разделе преобладают корригирующие упражнения и подвижные игры, направленные на формирование и укрепления мышечного корсета и профилактику нарушений осанки.

Раздел 6. Коррекция дыхания. Профилактика простудных заболеваний.

Данный раздел изучает упражнения прикладного, обще-развивающего характера, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на развитие координационных способностей. В данном разделе преобладают корригирующие упражнения и подвижные игры, направленные на изменение типа дыхания, восстановление и коррекцию дыхания и профилактику простудных заболеваний.

Раздел 7. Плоскостопие. Профилактика плоскостопия.

Данный раздел изучает упражнения прикладного, обще-развивающего характера, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на развитие координационных способностей. В данном разделе преобладают корригирующие упражнения и подвижные игры, направленные на формирование сводов стопы, их опороспособности, укрепления мышц стопы и профилактику нарушений осанки.

В каждый комплекс включены также упражнения, направленные на развитие способности к самопроизвольному расслаблению, гимнастика (пальчиковая, суставная, зрительная, дыхательная, слуховая, мимическая), кинезиологические упражнения по выбору учителя,

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного коррекционного курса «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности обучающихся, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов курса «Физическая культура».**

Минимальный уровень:

- представления о лечебной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках лечебной физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении обще-развивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.

Достаточный уровень:

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

## Тематическое планирование в 5 классе

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата
		Всего	Контрольные работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	4			
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	5			
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	4			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	4			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	3			
2.4	Спортивные игры.	3			

	Баскетбол (модуль "Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	3			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			
Итого по разделу		34			