

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Червоновская средняя общеобразовательная школа – детский сад»  
Нижнегорского района Республики Крым

**РАССМОТРЕНО**

на заседании психолого-педагогического  
консилиума

Протокол от « 31 » августа        2023 г. №   1  

Председатель                    Н.В. Нечитайло

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по учебно -  
воспитательной работе

                   Н.В.Нечитайло

«31» августа 2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора МБОУ

«Червоновская СОШДС»

№ 264 от « 31» августа 2023г.

**Адаптированная рабочая программа  
по лечебной физкультуре  
для обучающегося 9 класса  
Никитина Алексея**

(индивидуальное обучение по адаптированной образовательной программе для  
обучающихся с умственной отсталостью с учетом психофизических особенностей)

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы: 1 год (2023/2024 учебный год )

Программа составлена на основе: Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией В.В.Воронковой

Составитель программы:

учитель

Халилова Нефизе Назимовна

МБОУ «Червоновская СОШДС»

с. Червоное, 2023 г

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основании следующих нормативно-правовых документов:

- 1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- 2.Учебный план АООП (вариант 1) на 2023-2024 учебный год.
- 3.СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

«Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида»: Сборник 1, Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2013г. и допущена Министерством образования РФ

В качестве основы для настоящей рабочей программы использована программа под редакцией В.В. Воронковой «Физическая культура» из сборника программ специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида для 5-9 классов, М., «Владос», 2013г.

## **I.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

Личностными результатами освоения учащимися коррекционной школы содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Предметные результаты.**

#### **Минимальный уровень:**

представления о 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 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 общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; 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. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно спортивных мероприятиях.

- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

Знать:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы ОРУ на развитие силы, быстроты, гибкости, координации;
- проводить закаливающие процедуры;
- знать элементарные правила соревнований;
- вести наблюдения за ЧСС во время выполнения физических упражнений.

## II.Содержание учебного предмета

Легкая атлетика 9 час.

Гимнастика 7 час.

Подвижные игры 10 час.

Дыхательная гимнастика 4 час.

Кроссовая подготовка 4 час.

## III.Тематический план

№ п/п	Тема программы	Количество часов
1	Легкая атлетика	9

2	Гимнастика	7
3	Подвижные игры	10
4	Дыхательная гимнастика	4
5	Кроссовая подготовка	4
	Итого	34