

**МКОУ «Татильская средняя общеобразовательная школа  
им. Казиева А.Н.»**



**Утверждено  
Директор школы  
Мокондеева Ш.А./**

**Адаптированная рабочая программа  
По адаптивной физической культуре  
для обучающихся с ограниченными возможностями  
здоровья  
5 класс  
(индивидуальное обучение на дому)**

Учитель: Гаджибрагимова К.М..

**2023 - 2024 уч. год**

## Пояснительная записка.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы коррекционной школы. Оно разрешает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Характерной особенностью учащихся коррекционной школы является наличие у них разнообразных дефектов психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной и нервной системы различной этиологии.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышению уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, успешной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

*Планируемые результаты усвоения учебного предмета «Физическая культура»*

### **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.;
- ведение подсчёта 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.

### **Личностные учебные действия**

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к труду и результатам их деятельности; активно включаться в общепользую социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

### **Коммуникативные учебные действия:**

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

### **Познавательные учебные действия:**

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление

аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов В процессе обучения осуществляется мониторинг всех групп БУД, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволяет делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Для оценки сформированности каждого действия используется следующая система оценки:

- 0 баллов – не владеет
- 1 балл – частично владеет
- 2 балла – в полной мере владеет

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего периода обучения.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры:

- легкая атлетика –10ч;
  - гимнастика –16 ч;
  - игры –6ч
  - резерв-2 ч
- Итого: 34 ч

#### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Вид контроля
1	Теоретические сведения о легкой атлетике	
2	Бег с различных И.П.	
3	Бег на 60 м. Метание с шага	Бег на 60 м
4	Развитие прыгучести. Игры	Наклоны
	Метание м/мяча с шага	
6	Прыжки в длину с места	Подъем туловища из положения лежа
7	Метание м/мяча с трех шагов	
8	Прыжки в длину с места. Игры	Техника метания мяча
9	Прыжки в высоту перешагиванием	
10	Прыжки в высоту перешагиванием	Прыжки на скакалке
11	Толкание набивного мяча с места	
12	Толкание набивного мяча с места	Прыжки в длину с мест
13	Метание м/мяча с трех шагов	
14	Броски и ловля мяча	Техника
15	Ведение мяча, передача	
16	Теоретические сведения о гимнастике	
	Упражнения с гимнастическими палками	
18	Лазание и перелезание	Лазание и перелезание
19	Упражнение со скакалкой	
20	Упражнение на равновесие. Игры	Прыжки на скакалке
21	Игра: «Караси и щука»	Упражнение на равновесие
22	Упражнение с мячами	
23	Кувырок назад	Кувырок вперед
24	Кувырок назад. Игры	
25	Эстафета мячами	Кувырок назад
26	Передача мяча от груди	Подтягивание
27	Боковая подача мяча. Игры	
27	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с мест
30	Толкание набивного мяча с места	
	Бег на 60 м	Бег на 60 м
31	Метание м/мяча с трех шагов	Метание м/мяча
32	Метание м/мяча с трех шагов	Метание м/мяча
33-34	Резерв	