




МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МОКРО-ОРЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО Руководитель МО  /Кренева В.П./ Протокол № <u>9</u> от « <u>22</u> » <u>06</u> 20 <u>23</u> г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора МБОУ «Мокро-Орловская СОШ»  /Кравченко Е.И./ « <u>29</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Мокро-Орловская СОШ»  /Новак О.А./ Приказ № <u>188</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.
---	---	--

ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
по адаптированной физической культуре  
(учебный предмет)  
для 5-9 классов, базовый  
(уровень: базовый, углубленный, профильный)  
5 лет  
(срок реализации)

Рабочая программа составлена на основе: примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. - М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2011. - Сб. 1. - 224 с.

Изменения составлены на основе: Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. №1026

Разработчик изменений:

Ковалев Сергей Викторович, учитель физической культуры

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 13 от «30» 08 2023 г.

2023 г.

*Раздел «Пояснительная записка» изложить в следующей редакции:*

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии 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, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- ✓ 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;
- ✓ развитие и совершенствование волевой сферы;
- ✓ формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- ✓ воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

*Раздел «Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета» изложить в следующей редакции:*

#### **Минимальный уровень:**

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, 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;

понимание в линиях физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  
 представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;  
 оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;  
 применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

#### **Достаточный уровень:**

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, специальных олимпийских играх;  
 выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;  
 выполнение строевых действий в шеренге и колонне;  
 знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;  
 планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;  
 знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);  
 выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;  
 участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  
 знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;  
 доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;  
 объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;  
 использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;  
 пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;  
 правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;  
 правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.