

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Юго-Восточное управление

ГБОУ СОШ с.Герасимовка

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения учителей
учителей начальных
классов, музыки, ИЗО,
технологии, физической
культуры

Руководитель МО

_____Казначеева Г.А.

Протокол №1

от «28» августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УР

_____ Некрылова Е.Е.

«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Саяпина Н.А.

Приказ №372

от «29» августа 2025 г.

АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физкультура»

для обучающейся 5 класса

Герасимовка 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для обучения обучающейся с тяжелыми множественными нарушениями в развитии, умственной отсталостью, нарушением опорно-двигательного аппарата разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, Специальной индивидуальной программы развития

Цель: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни

Задачи:

- формирование и совершенствование двигательных навыков;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Общая характеристика учебного предмета

Программно-методический материал по предмету «Адаптивная физкультура» представлен следующими разделами: «Физическая подготовка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения».

Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся с ТМНР. В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно- компенсаторные, Воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи.

В приложении к рабочей программе имеется календарно- тематическое планирование образовательного процесса по предмету на учебный год, раскрывающий основное содержание. Также содержание предполагает вариативность и гибкость, то есть педагог может скорректировать (упростить или усложнить) основное содержание, исходя из индивидуальных образовательных возможностей и состояния здоровья обучающейся «здесь и сейчас».

Направления коррекционной работы:

- налаживание эмоционального контакта с ребенком, на основе которого впоследствии строится взаимодействие педагога с ребенком в процессе совместной деятельности.
- формирование положительного отношения ребёнка к заданию, преодоление деструктивного поведения;
- поддержание интереса ребёнка к заданию;
- изменение мотивации деятельности ребёнка из ненаправленной в целенаправленную.

Место учебного предмета в учебном плане

На предмет «Адаптивная физкультура» отводится 34 часа (1 час в неделю).

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Требования к результатам освоения АООП: *основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.* Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся.

Личностные результаты:

Физические характеристики персональной идентификации:

- на доступном уровне определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- на доступном уровне определяет состояние своего здоровья;

Гендерная идентичность

- на доступном уровне определяет свою половую принадлежность (безобоснования);

Возрастная идентификация

- на доступном уровне определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша);
- проявляет уважение к людям старшего возраста.

«Чувства, желания, взгляды»

- понимает эмоциональные состояния других людей;
- понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.);
- на доступном уровне проявляет собственные чувства;

«Социальные навыки»

- на доступном уровне умеет устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов;
- на доступном уровне участвует в совместной деятельности;
- на доступном уровне сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.)
- на доступном уровне сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- осознает, что определенные его действия несут опасность для него;

Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- на доступном уровне воспринимает и наблюдает за
- окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства;

Предметные результаты:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела;

- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- освоение доступных видов физкультурной деятельности;

Базовые учебные действия:

Подготовка ребенка к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию

- принятие контакта, инициированного взрослым
- 1. *Формирование учебного поведения*
- фиксирует взгляд на звучащей игрушке
- фиксирует взгляд на яркой игрушке
- фиксирует взгляд на движущей игрушке
- переключает взгляд с одного предмета на другой
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием утрированной мимики
- фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса
- фиксирует взгляд на изображении

Умение выполнять инструкции педагога

- понимает жестовую инструкцию
- понимает инструкцию по картинкам

Умение выполнять действия по образцу и по подражанию

- выполняет действие способом «рука в руке»
- подражает действиям, выполняемым педагогом
- 2. *Формирование умения выполнять задание:*
- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин
- при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца

Содержание учебного предмета

Физическая подготовка. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Произвольный вдох (выдох) через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Повороты туловища вправо (влево)

Организация промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Изучение динамики обучения (наблюдения)-1 неделя в начале учебного года.

Анализ динамики (текущий контроль - наблюдения) проводится в конце 1 полугодия (декабрь). По его итогам могут быть внесены изменения в СИПР обучающейся.

Промежуточная аттестация проводится на последней учебной неделе 2 полугодия (май) в виде описательной характеристики.

Тематическое планирование

Тема раздела	Количество часов
Физическая подготовка. Общеразвивающие и корректирующие упражнения.	34
Итого	34

Календарно - тематическое планирование

№	Программное содержание	Кол-во часов
Общеразвивающие и корректирующие упражнения.		
1-2	Произвольный вдох (выдох) через рот.	2
3-4	Произвольный вдох (выдох) через нос.	2
5-7	Одновременное сгибание (разгибание) пальцев	3
8-10	Поочередное сгибание (разгибание) пальцев	3
11-13	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	3
14-16	Круговые движения кистью.	3
17-19	Сгибание фаланг пальцев.	3
20-22	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны)	3
23-25	Движения головой: повороты	3
26-28	Движения головой: круговые движения.	3
29-31	Поднимание головы в положении «лежа на животе».	3
32-34	Повороты туловища вправо (влево)	3