

# 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 2026 г.

#### ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УР

\_\_\_\_\_ Некрылова Е.Е.

«28» августа 2026 г.

#### УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Саяпина Н.А.

Приказ №372

от «31» августа 2026 г.



Подписан: Саяпина Нина  
Алексеевна  
DN: C=RU, OU=директор,  
O=ГБОУ СОШ с.  
Герасимовка, CN=Саяпина  
Нина Алексеевна,  
E=uv.geras\_sch@63edu.ru  
Основание: я подтверждаю  
этот документ своей  
удостоверяющей подписью  
Дата: 2026-10-03 20:02:25

### АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### учебного предмета «Адаптивная физкультура»

для обучающейся 6 класса

**Герасимовка 2026**

### **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 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<br>корректирующие упражнения. | 34               |
| Итого                                                                  | 34               |

### Календарно - тематическое планирование

| №                                                   | Программное содержание                                                             | Кол-во часов |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Общеразвивающие и корректирующие упражнения.</b> |                                                                                    |              |
| 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            |