

Рассмотрена на заседании МО
учителей - дефектологов
протокол от 27.08. 2026 № 1
Руководитель МО учителей -
дефектологов
_____ /Е.Л.Литовская/

Согласована со старшим методистом
_____ /Т. Ф. Кибальчич/

Утверждена приказом директора
МКОУ
«Основная школа № 4 имени Ю. А.
Гагарина» городского округа город
Фролово от 01.09.2026 г. № 143
Директор: _____ /Г. В.
Лебедева/

Рассмотрена на заседании
педагогического совета протокол от
27.08.2026 №2
Секретарь педагогического совета
_____ /Т. Ф. Кибальчич/

МКОУ «Основная школа № 4 имени Ю.А.Гагарина»

Рабочая программа
по учебному курсу (дисциплине) «Физическая культура» учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся с
тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 6.4)
для Пугачева Ефима, ученика 5 «н» класса, находящегося на индивидуальном обучении на дому.

Учитель: Пономарева Т.И.

городской округ
г. Фролово
2026-2027 учебный год

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00C66F57B6D74C45F9585C36E6CEFB7B79

Владелец: Лебедева Галина Васильевна

Действителен: с 21.07.2026 по 14.10.2027

Подписано с помощью цифрового сервиса «На-Подписи»

Пояснительная записка Данная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для обучения Пугачева Ефима, учащегося 5 «н», находящегося на индивидуальном обучении на дому по адаптированной образовательной программе основного общего образования учащихся с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 6.4) При разработке адаптированной индивидуальной программы учитывались: особенности состояния здоровья учащегося, рекомендации по обучению, составленные специалистами ТПМПК.

Рабочая программа ориентировка разработана в соответствии:

- С Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012г;
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования учащихся с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 6.4)
- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (Приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 1599).
- Учебным планом МКОУ «Основная школа № 4 имени Ю.А.Гагарина» городского округа город Фролово на 2026-2027 учебный год.
- Новыми санитарными требованиями и правилами организации условий обучения и воспитания СП 2.4.2 4283-26
- Приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1025 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

Индивидуальная программа для Пугачева Ефим разработана в облегченном варианте, т.к. учебная мотивация не сформирована. Проявляет интерес к заданию, но справляется с выполняемым только при индивидуальном подходе взрослого. Темп работоспособности низкий, что связано с рассеянным вниманием и очень быстрой утомляемостью. Движения пальцев рук почти отсутствуют. Нарушен мышечный тонус по типу спастичности. Речь отсутствует.

Планируемые результаты освоения учебного предмета « Адаптивная физкультура»

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 6.4) результативность обучения обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Возможные личностные результат освоения учебного предмета

- 1) Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- 2) Социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) Формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына(дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) Развитие самостоятельности и лично ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Возможные предметные результаты освоения учебного предмета

- правильное выполнение упражнений с помощью взрослого;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
- формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;
- знакомство со специальной терминологии физических упражнений. Обучение специальной терминологии физических упражнений;
- обучение и применение дыхательной гимнастики.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения по предмету «Адаптивная физкультура», готовность их применения.

Определяется два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным

Минимальный уровень

Освоение знаний в области адаптивной физической культуры:

- выполнение правил поведения на уроках адаптивной физической культуры;
- знание последовательности действий и упражнений, выполняемых на уроке;
- осознание своих физических возможностей и ограничений.

Освоение основных положений и движений с максимальной помощью:

- умение принимать основные исходные положения: лежа, сидя, стоя; умения выполнять действия по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции;
- умение принимать основные положения и движения головы, конечностей и туловища (основная стойка, стойка – ноги на ширине плеч, положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину, выполняет действие по показу, по пиктограмме, по словесной инструкции);
- умение выполнять вместе с педагогом, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, средний мяч) на месте, в движении.

Действия с мячом: бросание, ловля.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Программа предполагает работу по следующим разделам: «Теоретические сведения», «Физическая подготовка».

Теоретические сведения

Название исходных положений физических упражнений, название упражнений, физиологическая значимость упражнений.

Название спортивного инвентаря (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, набивной мяч и т.п.).

Части скелета человека, названия суставов, основные мышечные группы (мышцы туловища, мышцы спины, мышцы передней и задней поверхности бедра и т.п.).

Физическая подготовка

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя»,

«сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	Корректировка
1-2	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры.	2		
3-4	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	2		
5-6	Дыхательные упражнения.	2		
7-8	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	2		

9	Комплекс упражнений на растягивание. Разновидности ходьбы	1		
10-11	Ловля мяча вместе с взрослым на месте. Передача мяча снизу на месте.	2		
12-13	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Попади в обруч».	2		
14-15	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений;	2		
16-17	Ловля и передача мяча.Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	2		
	Итого	17		

Учебно-методическое обеспечение

- «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. Подготовит., 1-4 класс» / под редакцией В.В.Воронковой – М.; Просвещение, 2010г.
- Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта. Программно – методические материалы под.редакцией кандидата психологических наук, профессора И.М. Бгажноковой, Москва 2007г.
- Программы обучения глубоко умственно отсталых детей. НИИ дефектологии АПН СССР. – М.: Дидакт, 1984
- Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец.
- (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида/ В.М. Мозговой.- М.- Просвещение, 2009. – 256 с.
- Спортивно- оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, спортивные конкурсы и упражнения) / авт. сост.О.В. Белоножкина и др.- Волгоград: Учитель, 2006. – 173с.