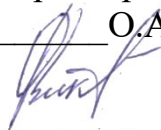


РАССМОТРЕНА
на заседании
методического объединения
(протокол от 29.08.2024 № 1)

СОГЛАСОВАНА
зам. директора по УВР
_____ О.А. Викулова



УТВЕРЖДЕНА
приказом
МКОУ «Школа-сад №16
г. Алзамай»
от 30.08.2024 № 74-од

Рабочая программа по учебному предмету
Адаптивная физическая культура
срок реализации 1 год (3 класс)
вариант 2
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

2024 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 3-м классе отведено 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели

2. Содержание учебного предмета

Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» состоит из 4 разделов:

1. «Я и мое тело».
2. «Я и мои движения».
3. «Я и мое самочувствие».

Адаптивные ситуации.

и 7 направлений:

1. Захват предметов – метание.
2. Построение и ходьба.
3. Бег и прыжки.
4. Ползание, лазание и перелезание.
5. Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).
6. Подвижные игры.
7. Плавание (езда на велосипеде, катание на лыжах).

3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

- выполнять движения и действия по показу или с помощью взрослого;
- выполнять действия с мячом: бросать (удерживать или отдавать) в руки взрослому мячи разного размера;
- ходить или стоять с помощью взрослого, удерживая игрушку в руке; отдавать ее в руки взрослому; или поворачиваться в сторону взрослого, эмоционально или двигательно реагируя на тактильное воздействие игрушкой;
- стоять, или сидеть, или лежать на боку, пользуясь поддержкой взрослого, или вспомогательным средством (поручнем, подлокотником);
- эмоционально и двигательно реагировать на совместные доступные разминочные упражнения (перед игровым заданием).

Тематическое планирование

3 класс (68 часов)

Темы	Часы	Виды работ
Захват предметов – метание.	10 ч	Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, удерживание мячей разных размеров двумя руками. Передача мяча в руки учителя по его просьбе.
Построение и ходьба.	11 ч	Ходьба (ползание) в прямом направлении за учителем. Если доступно: ходьба по кругу, ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры.
Бег и прыжки.	11 ч	Переползание через шнур, положенный на пол. Если доступно: прыжки на двух ногах на месте.
Ползание, лазание и перелезание.	10 ч	Выполнение упражнений на ползание (если доступно - лазанье и перелезание) Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Пролезание в обруч.
Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).	12	Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки, доступные для данной группы детей. Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см), ходьба по шнуру, положенному на пол.
Подвижные игры.	12 ч	Игры с мячом, игры на ползание, лазанье.
Плавание (езда на велосипеде, катание на лыжах).	2 ч	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Стояние на параллельно лежащих лыжах.