Подписан: Нархова Елена Александровна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Дата: 2025.08.29 11:51:18+03'00'

Приложение к АООП
образования обучающихся с
нарушением интеллекта, тяжелыми
множественными нарушениями
развития (вариант 2)

Министерство образования Ростовской области
государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Шахтинская специальная школа-интернат №16»

346504 г. Шахты
Ростовская область,
пер. Тюменский,72

Тел. 8 (8636) 22-59-39; 22-61-47
Факс: 8 (8636) 22-59-39
E-mail: ski_shahti_16@rostobr.ru

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА, ТЯЖЕЛЫМИ МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ (ВАРИАНТ 2)

3 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушением интеллекта (НИ), с тяжелыми и множественными нарушениями развития ГКОУ РО Шахтинской специальной школы-интерната №16 (далее АООП НИ вариант2) в соответствии с Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с НИ (приказ Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026).

Рабочая программа адресована обучающимся с НИ, с тяжелыми и множественными нарушениями развития с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю). Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с НИ в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

−коррекция нарушений физического развития;

−формирование двигательных умений и навыков;

−развитие двигательных способностей в процессе обучения;

−укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

−раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;

− формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

−формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

−поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

−воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

−воспитание нравственных, морально- волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

−формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;

−формирование умения выполнят комплекс утренней гимнастики;

−формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;

− формирование умения принимать правильную осанку;
− формирование умения ходить в различном темпе с различными сходными положениями рук;
− формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
− формирование умения переносить несколько набивных мячей;
− формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
− формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
−воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости.

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Построение и ходьба	54
2.	Игры	26
3	Физическая подготовка	22
	Итого:	102

	Название раздела, тематика раздела	Кол-во часов	Дата	Основные виды деятельности обучающихся на уроке
	Раздел **"Построение и ходьба"**	54ч		
1	Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры	1ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
2-4	Построение в шеренгу	3ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
5-7	Построение в колонну	3ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
8-10	Построение в круг	3ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
11-13	Ходьба в колонне по одному	3ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
14-16	Ходьба по кругу	3ч		Выполнение двигательных действий.
17-19	Ходьба с остановкой по сигналу учителя	3ч		Выполнение двигательных действий, использование их в

				игровой деятельности.
20-22	Ходьба с переходом на бег и обратно	3ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
23-25	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения	3ч		Выполнение двигательных действий.
26	Ходьба на носочках	1ч		Выполнение двигательных действий.
27	Ходьба на пяточках	1ч		Выполнение двигательных действий.
28-30	Ходьба на носочках, на пяточках, с перекатом с пятки на носок	3ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
31-33	Ходьба высоко поднимая колено	3ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
34-36	Ходьба "змейкой"	3ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
37	Ходьба с удержанием рук за спиной	1ч		Выполнение двигательных действий.
38	Ходьба с удержанием рук на поясе	1ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
39	Ходьба с удержанием рук на голове	1ч		Выполнение двигательных действий.
40	Ходьба с удержанием рук в стороны	1ч		Выполнение двигательных действий
41-43	Ходьба с изменением темпа	3ч		Выполнение двигательных действий.
44-46	Ходьба с изменением направления движения	3ч		Выполнение двигательных действий.
47-49	Преодоление препятствий при ходьбе	3ч		Выполнение двигательных действий.
50-52	Преодоление препятствий при беге	3ч		Выполнение двигательных действий.
53-54	Преодоление препятствий при беге	2ч		Выполнение двигательных действий.
	Раздел «Игры»			
56-57	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности. .
58-59	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать».	2ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности. .
60-61	Подвижные игры с бегом: «Пустое место».	2ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности. .
62-63	Игры с метанием мяча.	2ч		Выполнение двигательных действий, использование их в

				игровой деятельности. .
64	Подвижные игры на развитие основных движений.	1ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности. .
65	Эстафета с мячом.	1ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности. .
66	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны».	1ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности. .
67	Игры на развитие внимания, памяти,	1ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности. .
68	Эстафеты на развитее координации.	1ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности. .
69	Эстафеты на развитее координации.	1ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности. .
70	Передача предметов.	1ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности. .
71	Переноска предметов, спортивного инвентаря.	1ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности. .
72	Подвижная игра на развитие основных движений.	1ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности. .
73	Удары мяча о пол,о стенку и ловля его двумя руками.	1ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности. .
74	Перекатывание мяча вперед ,вправо, влево, стоя, сидя.	1ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
75	Эстафета с мячом.	1ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
76	Подвижные игры на развитие основных.	1ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
77	Подвижные игры .	1ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
78	Подвижные игры .	1ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
79	Эстафета с мячом.	1ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
80	Подвижная игра «Филин и пташки».	1ч		Выполнение двигательных

				действий, использование их в игровой деятельности.
	Раздел «Физическая подготовка»			
81	Броски среднего мяча двумя руками вверх	1ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
82	Броски среднего мяча двумя руками вверх	1ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
83	Броски среднего мяча двумя руками о пол	1ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
84	Броски среднего мяча двумя руками о пол	1ч		Выполнение двигательных действий.
85	Броски среднего мяча двумя руками о стенку	1ч		Выполнение двигательных действий.
86	Броски среднего мяча двумя руками о стенку	1ч		Выполнение двигательных действий.
87	Ловля среднего мяча одной рукой	1ч		Выполнение двигательных действий.
88	Ловля среднего мяча одной рукой	1ч		Выполнение двигательных действий.
89	Ловля среднего мяча двумя руками	1ч		Выполнение двигательных действий.
90	Ловля среднего мяча двумя руками	1ч		Выполнение двигательных действий.
91	Броски теннисного мяча в стену правой рукой	1ч		Выполнение двигательных действий.
92	Броски теннисного мяча в стену правой рукой	1ч		Выполнение двигательных действий.
93	Броски теннисного мяча в стену левой рукой	1ч		Выполнение двигательных действий.
94	Броски теннисного мяча в стену левой рукой	1ч		Выполнение двигательных действий.
95	Прыжки с продвижением вперед	1ч		Выполнение двигательных действий. .
96	Прыжки с продвижением вперед	1ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
97	Прыжки с продвижением назад	1ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
98	Прыжки с продвижением назад	1ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
99	Прыжки с продвижением вправо	1ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
100	Прыжки с продвижением влево	1ч		Выполнение двигательных действий, использование их в

				игровой деятельности.
102	Подвижные игры	2ч		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.