

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской
области

Отдел образования Фроловского муниципального района

МОУ "Образцовская СШ "

СОГЛАСОВАНА

Руководитель ШМО
учителей начальных
классов

Н.Н.Ромазанова
Потокол №1 от «28» 08
2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор

Л.В.Котельникова
Приказ №158 от «28» 08
2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 12030949)

учебного предмета Адаптивная Физическая культура

для обучающихся 2 классов

п. Образцы 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА Адаптивная Физическая культура

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к предметной области «Физическая культура».

Особенности психического и физического развития обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР

Для организации занятий по адаптивной физической культуре возможно условное деление обучающихся на 4 группы (без ориентации на реальный возраст обучающихся и год обучения): по степени обучаемости, по характеру овладения функциями контроля над собственным телом, по уровню освоения двигательных умений, проявлению интереса к разным видам активной деятельности и реакциям на физические нагрузки, текущему состоянию и заболеваниям конкретного обучающегося, группе здоровья:

1 группа: прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при совместных действиях обеих рук, ног и т.д. Отмечаются недостатки произвольных движений.

Ограничены знания о себе, семье, ближайшем окружении. Способны самостоятельно устанавливать взаимоотношения с взрослыми и детьми на вербальном уровне. Могут длительное время поддерживать контакт с взрослыми, проявляя интерес к взаимодействию. У некоторых обучающихся возникают трудности при налаживании контакта, у других проявляется в ходе общения недостаточно адекватное реагирование, несоблюдение дистанции, не критичность. Проявляется потребность в одобрении со стороны окружающих. Проявляют интерес к предлагаемой деятельности, но он носит неустойчивый характер. Требуется многократное повторение инструкции с показом того, что следует сделать. Способны действовать по образцу, пошаговой инструкции. Возможны простейшие самостоятельные действия. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует. Волевые усилия

недостаточно сформированы. Эмоционально реагируют на оценку их деятельности. Восприятие знакомых и незнакомых людей менее дифференцировано. Способны к восприятию знакомых предметов, объектов. Дифференцировка зрительных, слуховых сигналов, тактильных и обонятельных раздражителей возможна только с помощью взрослого.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА Адаптивная Физическая культура

Цель рабочей программы по адаптивной физкультуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптацию.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве задач реализации содержания учебного предмета «Адаптивная физкультура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;

согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);

согласованности движений и дыхания;

коррекция основных движений в ходьбе, беге, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.;

формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;

развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

формирование и коррекция осанки;

развитие зрительной и слуховой памяти и внимания;

коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА Адаптивная Физическая культура В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Место курса

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» во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА Адаптивная Физическая культура

2 КЛАСС

Физическая подготовка. Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Бег парами, взявшись за руки.

Ходьба. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.

Бег. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.

Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической стенке вправо (влево). Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Метание в цель (на дальность).

Коррекционные подвижные игры. Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение

последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Вышибалы». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки».

Лыжная подготовка Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжения.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос). *Общеразвивающие упражнения:* 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». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. *Осанка.* Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физкультура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физкультуре относятся:

- 1) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- 2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;
- 3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- 4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
- 6) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;
- 7) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения

общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

8) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

Предметные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физкультура» представлены в примерной АООП в соответствии с этапами реализации адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП II варианта). Предметные планируемые результаты в примерной «рабочей» программе по адаптивной физической культуре рассматриваются как возможные, поскольку индивидуальные планируемые результаты отбираются в СИПР конкретного обучающегося с учётом уровня его актуального развития, а не с учётом его возраста, класса (ступени) или года обучения.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные учебные действия:

осознание себя как ученика, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;

готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой;

осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Коммуникативные учебные действия:

вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных игр;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;

доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр.

Регулятивные учебные действия:

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;

принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;

адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

Познавательные учебные действия:

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с умеренной умственной отсталостью на момент завершения I класса:

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;

представление об основных упражнениях для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

выполнение строевых команд;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);

выполнение элементарных технических действий и приемов игры (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводно-теоретический раздел. Основы знаний и строевые команды	2	0	0	
2	Лёгкая атлетика: ходьба, бег, прыжки, метание	14	0	0	
3	Строевые упражнения и гимнастика	14	0	0	
4	Подвижные игры с элементами корригирующих	2	0	0	

	упражнений				
5	Лыжная подготовка	5	0	0	
6	Подвижные игры	14	0	0	
7	Лёгкая атлетика: повторение и итоговая аттестация	17	0	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Предупреждение травм во время занятий	1	0	0	04.09.2026	
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1	0	0	04.09.2026	
3	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	0	0	11.09.2026	
4	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с	1	0	0	11.09.2026	

	различными положениями рук					
5	Бег с изменением темпа	1	0	0	18.09.2026	
6	Беговые упражнения	1	0	0	18.09.2026	
7	Прыжки с ноги на ногу	1	0	0	25.09.2026	
8	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1	0	0	25.09.2026	
9	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1	0	0	02.10.2026	
10	Прыжки в длину с места	1	0	0	02.10.2026	
11	Прыжки в высоту с места толчком двух	1	0	0	09.10.2026	

	ног					
12	Бросок мяча различными способами двумя руками	1	0	0	09.10.2026	
13	Бросок мяча различными способами двумя руками	1	0	0	16.10.2026	
14	Бросок мяча различными способами двумя руками	1	0	0	16.10.2026	
15	Бег с преодолением простейших препятствий	1	0	0	23.10.2026	
16	Бег с преодолением простейших препятствий	1	0	0	23.10.2026	
17	Построение в шеренгу по одному,	1	0	0	06.11.2026	

	равнение, перестроение в колонну по одному					
18	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево	1	0	0	06.11.2026	
19	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево	1	0	0	13.11.2026	
20	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	1	0	0	13.11.2026	
21	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным	1	0	0	20.11.2026	

	способом, с одновременной перестановкой руки и ноги					
22	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	0	0	20.11.2026	
23	Упражнения с гимнастическими палками	1	0	0	27.11.2026	
24	Упражнения на формирования правильной осанки	1	0	0	27.11.2026	
25	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1	0	0	04.12.2026	
26	Упражнения для развития точности	1	0	0	04.12.2026	

	движений					
27	Подлезание под препятствием	1	0	0	11.12.2026	
28	Перелезание через препятствия	1	0	0	11.12.2026	
29	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук	1	0	0	18.12.2026	
30	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1	0	0	18.12.2026	
31	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1	0	0	25.12.2026	
32	Игры с элементами корригирующих	1	0	0	25.12.2026	

	упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»					
33	Техника безопасности и правила поведения на лыжах	1	0	0	15.01.2027	
34	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1	0	0	15.01.2027	
35	Разучить технику выполнения строевых команд и приемов	1	0	0	22.01.2027	
36	Разучить технику выполнения ступающего шага без палок и с палками	1	0	0	22.01.2027	
37	Выполнение скользящего шага без	1	0	0		

	палок				29.01.2027	
38	Игры с элементами корректирующих упражнений: «Ловишки- хвостики», «Салки»	1	0	0	29.01.2027	
39	Игры с элементами корректирующих упражнений: «Ловишки- хвостики», «Салки»	1	0	0	05.02.2027	
40	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1	0	0	05.02.2027	
41	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1	0	0	12.02.2027	
42	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений:	1	0	0	12.02.2027	

	«Школа мяча»					
43	Разучивание игры «Бросай-ка»	1	0	0	19.02.2027	
44	Разучивание игры «Бросай-ка»	1	0	0	19.02.2027	
45	Разучивание игры «Бросай-ка»	1	0	0	26.02.2027	
46	Разучивание игры «Бросай-ка»	1	0	0	26.02.2027	
47	Разучивание игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	05.03.2027	
48	Разучивание игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	05.03.2027	
49	Разучивание игры «Вышибалы»	1	0	0	12.03.2027	
50	Разучивание игры «Вышибалы»	1	0	0	12.03.2027	
51	Разучивание игры «Вышибалы»	1	0	0	19.03.2027	

52	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	0	0	19.03.2027	
53	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	0	0	02.04.2027	
54	Беговые упражнения	1	0	0	02.04.2027	
55	Бег с изменением темпа	1	0	0	09.04.2027	
56	Беговые упражнения	1	0	0	09.04.2027	
57	Прыжки с ноги на ногу	1	0	0	16.04.2027	
58	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону,	1	0	0	16.04.2027	

	назад на одной ноге					
59	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1	0	0	23.04.2027	
60	Прыжки в длину с места	1	0	0	23.04.2027	
61	Прыжки в длину с места	1	0	0	30.04.2027	
62	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	1	0	0	30.04.2027	
63	Бросок мяча различными способами двумя руками	1	0	0	07.05.2027	
64	Бросок мяча различными способами двумя руками	1	0	0	07.05.2027	

65	Бросок мяча различными способами двумя руками	1	0	0	14.05.2027	
66	Бег с преодолением простейших препятствий	1	0	0	14.05.2027	
67	Бег с преодолением простейших препятствий	1	0	0	21.05.2027	
68	Бег в медленном темпе	1	0	0	21.05.2027	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 297870655808253702645279953181865181826963481513

Владелец Котельникова Лариса Вячеславовна

Действителен с 20.03.2026 по 20.03.2027