МИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ "Литвиненковская СШ" Белогорского района

Республики Крым

ПРИНЯТО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Школьным методическим объединением учителей начальных классов _____ (протокол от 17 .08.2026 № 01)	Замдиректора по УВР _____ Т.В. Крыловская 17.08.2026	приказом МБОУ «Литвиненковская СШ» Белогорского района Республики Крым 17.08.2026 № 278 .

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптивной физической культуре

для обучающегося 2 класса

Данная рабочая программа соответствует федеральной адаптированной основной образовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре разработана для Бекирова Эмиля, ученика 2 класса МБОУ «Литвиненковская СШ» Белогорского района Республики Крым. Данная рабочая программа соответствует федеральной адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 № 1026

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 класс

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

− упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

− упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

− упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

− упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

− воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

− пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

− упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

− парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

− игровой;
− воспитания личности;
− взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. Способы самостоятельной деятельности Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре. Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на

месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. Легкая атлетика. Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол). Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

Содержание разделов 2 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Знания о физической культуре в процессе обучения.	3ч
2.	Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение.	20ч
3.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура.	46ч
4.	Прикладно-ориентированная физическая культура.	33ч
Итого:		**102ч**

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные:

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Предметные:

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;

- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движение во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки:

«удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№	Название раздела	Ауди-торно	Самос тоя-тельно	Электронные (цифровые) ре сурсы
1	Знания о физической культуре в процессе обучения.	1,5ч	1,5ч	http://www.proshkolu.ru/
2	Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение.	10ч	10ч	http://www.proshkolu.ru/
3	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура.	23ч	23ч	http://www.uchportal.ru/
4	Прикладно-ориентированная физическая культура.	16,5ч	16,5ч	http://www.uchportal.ru/
	ИТОГО:	**51ч**	**51ч**	
	Итого:	**102ч**		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИТВИНЕНКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(МБОУ «ЛИТВИНЕНКОВСКАЯ СШ» БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ)

ПРИНЯТО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
школьным методическим объединением учителей начальных классов (протокол от 17 .08.2026 №01)	Замдиректора по УВР Т.В. Крыловская 17.08.2026	приказом МБОУ «Литвиненковская СШ» Белогорского района Республики Крым 17.08.2026 №278

.

Календарно – тематическое планирование
на 2026/2027 учебный год

по Адаптивной физической культуре

Класс 2
с учетом психофизических особенностей детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Учитель Кравченко Людмила Ивановна

Количество часов: за год 102 часа; в неделю 3 часа;
Аудиторно 51ч; в неделю 1,5ч
Самостоятельно 51ч; в неделю 1,5ч.

Планирование соответствует федеральной адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026

КАЛЕНДАРНО –ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2класс

№ п/п	Тема урока	Дата			
		Аудиторно		Самостоятель-но	
		план	факт	план	факт
	Лёгкая атлетика- 14 ч.				
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Зарождение Олимпийских игр.				
2	Броски мяча в неподвижную мишень.				
3	Броски мяча в неподвижную мишень. Дневник наблюдений по физической культуре.				
4	Сложно координированные прыжковые упражнения.				
5	Сложно координированные прыжковые упражнения. Продолжение.				
6	Прыжок в высоту с прямого разбега.				
7	Прыжок в высоту с прямого разбега. Продолжение.				
8	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.				
9	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Продолжение.				
10	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук.				
11	Бег с поворотами и изменением направлений.				
12	Бег с поворотами и изменением направлений. Продолжение.				
13	Сложно координированные беговые упражнения. Развитие координации движений.				
14	Сложно координированные беговые упражнения				

	(эстафета).				
	Подвижные и спортивные игры- 3 ч.				
15	Подвижные игры с приемами спортивных игр. История подвижных игр и соревнований у древних народов.				
16	Игры с приемами баскетбола.				
17	Игры с приемами баскетбола. Продолжение.				
	Прикладно-ориентированная физическая культура-7ч.				
18	Знакомство с новыми элементами игры лапта. Ловля и бросок мяча. Ведение мяча. Эстафеты с бегом на скорость, игра «Успей поймать».				
19	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Подвижные игры с техническими элементами игры лапта.				
20	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. **Контрольный норматив: бег на 30м.**				
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: бег 30 метров. Эстафеты.				
22	Эстафеты с ловлей и бросками теннисного мяча.				
23	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».				
24	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игры "Лиса и куры", "Зайцы в огороде".				
	Гимнастика с основами акробатики-17ч.				
25	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.				
26	Строевые упражнения и команды. Утренняя зарядка, оставление комплекса утренней зарядки.				
27	Строевые упражнения и команды.				
28	Прыжковые упражнения.				
29	Прыжковые упражнения. Продолжение.				

30	Гимнастическая разминка.				
31	Ходьба на гимнастической скамейке.				
32	Ходьба на гимнастической скамейке. Продолжение.				
33	Упражнения с гимнастической скакалкой.				
34	Упражнения с гимнастической скакалкой (игра по станциям).				
35	Упражнения с гимнастическим мячом.				
36	Упражнения с гимнастическим мячом. Закаливание организма.				
37	Танцевальные гимнастические движения. Гибкость как физическое качество.				
38	Танцевальные гимнастические движения. Физическое развитие.				
39	Вис на согнутых руках, подтягивание в висе (соревнования).				
40	Требования безопасности во время занятий лазанием и перелазанием. Лазание по наклонной гимнастической скамье, перелазание через горку матов.				
41	Полоса препятствий из 5 этапов. Висы и упоры. Лазание по гимнастической стенке. Игра «К своим капитанам».				
	Прикладно-ориентированная физическая культура-12ч.				
42-43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. Продолжение.				
44-45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Продолжение.				
46-47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Работа над ошибками при выполнении теста: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. (подвижные игры). Продолжение.				

48-49	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Продолжение.				
50-51	Разучивание новых технических элементов игры лапта. Продолжение.				
52-53	Эстафеты с ловлей и передачей теннисного мяча. Продолжение.				
	Лыжная подготовка-5 ч				
54	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Современные Олимпийские игры.				
55	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.				
56	Спуск с горы в основной стойке.				
57	Спуски и подъёмы на лыжах.				
58	Повороты способом «переступанием». Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу», «Салки».				
	Прикладно-ориентированная физическая культура - 2 ч.				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег без учета времени на дальнюю дистанцию. Эстафеты.				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег без учета времени на дальнюю дистанцию. Эстафеты. Продолжение.				
	Подвижные и спортивные игры -18 ч.				
61	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Физические качества.				
62	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Физические качества. Продолжение.				
63	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.				
64	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.				
65	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Продолжение.				
66	Прием «волна» в баскетболе.				

67	Прием «волна» в баскетболе. Продолжение.				
68	Игры с приемами футбола: метко в цель.				
69	Игры с приемами футбола: метко в цель. Продолжение.				
70	Гонка мячей и слалом с мячом.				
71	Гонка мячей и слалом с мячом. Продолжение.				
72	Футбольный бильярд (соревнования).				
73	Футбольный бильярд.				
74	Бросок ногой.				
75	Бросок ногой. Продолжение.				
76	Подвижные игры на развитие равновесия (1).				
77	Подвижные игры на развитие равновесия (2).				
78	Подвижные игры на развитие равновесия (3).				
	Прикладно-ориентированная физическая культура-6 ч.				
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. **Контрольный норматив. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Эстафеты.				
80	Сила как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. **Контрольный норматив. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см**. Эстафеты.				
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. **Контрольный норматив. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Эстафеты.				
82	Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного норматива: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.				
83	Разучивание технических элементов игры лапта: метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.				
84	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на				

	куропаток» (состязания).				
	Лёгкая атлетика -6 ч.				
85	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.				
86	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Продолжение.				
87	Промежуточная аттестация по физической культуре (1).				
88	Промежуточная аттестация по физической культуре (2).				
89	Работа над ошибками, допущенными при выполнении промежуточной аттестации. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.				
90	Разучивание выполнения прыжка в длину с места.				
	Подвижные и спортивные игры -6 ч.				
91	Требования безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом. (1)				
92	Требования безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом. (2)				
93	Требования безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом. (3)				
94	Подвижные игры на развитие равновесия. Развитие координации движений.				
95	Ловля, передача и бросок мяча в парах. Игра «Лисы и куры» (состязания).				
96	Быстрота как физическое качество. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Лисы и куры».				
	Прикладно-ориентированная физическая культура – 6 ч.				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. **Контрольный норматив: челночный**				

	бег 3*10м. Эстафеты.				
98	Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного норматива: челночный бег 3*10м.				
99	Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый соболь» (соревнования).				
100	Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте.				
101	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину». Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч».				
102	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (состязания).				
	ИТОГО: 102 ч	**К.Н.-5**		**К.Н.-5**	