МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БОЛОТНИНСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
АЧИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.К. КОТОВА

633351 Новосибирская область Болотнинский район с. Ача ул. Школьная 5
*тел.: (838349) 44 – 282; факс (838349) 44-282, e-mail: **s_ach_bol@edu54.ru***

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Заместитель директора по УВР	Директор
_____Туралина С.А.	_____ Ерёмкина Ю.В.
Протокол №1 от 31.08.2026 г	Приказ № 120 от 31.08.2026 г

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
2 класс
(АООП обучающихся с НИ)

кол-во часов в неделю - 3; кол-во часов в год – 102

Составила учитель физической культуры:
Горбач Анастасия Викторовна

Ача

2026

Пояснительная записка

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционноразвивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель программы – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся младшего школьного возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- 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 ребёнка 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.

Общая характеристика учебного предмет

Адаптивная физическая культура в коррекционном образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учётом возрастных особенностей обучающихся предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;

- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы и формы учебных занятий:

- 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 со словесной инструкцией учителя;

- самостоятельное выполнение упражнений;

- занятия в тренирующем режиме;

- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Процесс овладения базовыми учебными действиями неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность. Обучение умственно отсталых учащихся носит воспитывающий характер.

Специфика деятельности детей с интеллектуальными нарушениями на уроках адаптивной физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряжённость. Поэтому свои требования учитель должен соотносить с учётом физического, психического и умственного развития ребёнка.

Обучающиеся должны проявлять больше самостоятельности на уроке при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применение сформированных базовых учебных действий в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение заданий в комплексах упражнений и т.д.)

В зависимости от ситуации учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребёнку быстрее овладеть основными видами движений.

На уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой базовых учебных действий и включились в произвольную деятельность

Методы обучения: словесные, наглядные, наблюдение, практические, объяснительно – иллюстративные.

Технологии:

здоровье-сберегающие;

игровая;

технология личностно-ориентированного обучения;

информационные.

Формы контроля, используемые учителем: учительский контроль, устный опрос, ответы на вопросы, сдача нормативов.

«При изучении учебного предмета применяются как традиционные, так и электронные формы обучения с использованием дистанционных технологий, которые реализуются в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованному взаимодействии с обучающимися (видео-урок, контрольная работа, творческое задание)».

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана. В годовом учебном плане АООП УО(ИН) вариант 1 для 2 класса предусмотрено 102 часа в год, 3 часа в неделю. Продолжительность учебного года 34 недели.

Предметные результаты:

Минимальный уровень: представление о физической культуре, как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

представление о правильной осанке;

представление о двигательных действиях;

понимание особенностей известных видов спорта, корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела, упражнения для укрепления мышечного корсета;

представления о двигательных действиях;

знание строевых команд;

представление о бережном обращении с инвентарем и оборудованием, соблюдений требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень: знания о физической культуре, как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств;

участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

знание правил, техники выполнения двигательных действий;

знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурных спортивных мероприятиях.

Личностные результаты:

Минимальный уровень – развитие навыков коммуникации**,** формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие бережного отношения.

Достаточный уровень – развитие навыков коммуникации, формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков

сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, развитие мотивации к учению, развитие бережного отношения, овладение социально-бытовыми навыками, используемые в повседневной жизни.

Формы контроля, используемые учителем: учительский контроль, устный опрос, ответы на вопросы, сдача нормативов.

При изучении учебного предмета применяются как традиционные, так и электронные формы обучения с использованием дистанционных технологий, которые реализуются в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованному взаимодействии с обучающимися (видео-урок, контрольная работа, творческое задание).

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся

Содержание предмета выстроено с учётом психофизиологических особенностей ребенка с ограниченными возможностями здоровья, его возрастных особенностей, общих и специальных педагогических принципов.

Знания о физической культуре. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Легкая атлетика (разновидности ходьбы, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бег с ускорениями, прыжки в длину и высоту, броски и ловля мячей, метание мячей в горизонтальную или вертикальную цель).

Гимнастика (общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметами, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, лазанье по гимнастической скамейке,

стенке, висы в положении присев, лежа, лазание по вертикальному канату, круговой метод).

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение

Игры: спортивные и подвижные

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Содержание	**Кол-во часов**	
	По примерной программе	**По рабочей программе**
Основы знаний	8	8
Гимнастика	18	18
Легкая атлетика	21	21
Лыжная подготовка	16	16
Строевые упражнения	2	2
Подвижные игры	22	22
Спортивные игры	15	15
всего	102	102

Тематическое планирование

Основы знаний 2ч

№ урока	Название раздела программы; темы урока	Основные виды деятельности	Кол-во часов
1	Личная гигиена. Правила поведения на уроке.	Рассказать и записать правила Л.Г, рассказать и записать правила поведения на уроке.	1
2	Привила поведения в физкультурном зале.	Рассказать и записать как нужно обращаться с инвентарем.	1

Строевые упражнения 2ч.

3	Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	Правила исполнения.	1
4	Команды «на право», «на лево», «кругом».	Выучить правая левая рука, правая левая сторона.	1

Лёгкая атлетика 12ч

5	Ходьба в колонне, в быстром и медленном темпе.	Развитие выносливости.	1
6	Бег в среднем темпе.	Упражнения на выносливость.	1
7	Ходьба и бег в колонне.	Упражнение на выносливость.	1
8	Непрерывный бег с изменением темпа.	Упражнение на выносливость.	1
9	Весёлые старты. Закрепление пройденного материала.	Упражнение на выносливость.	1
10	Прыжки.	Теория и практика исполнения прыжка. Разновидности прыжков.	1
11	Вертикальные прыжки.	Изучаем прыжки в высоту.	1
12	Горизонтальные прыжки.	Изучаем прыжки в длину.	1
13	Метание мяча.	Теория и практика метания мяча.	1
14	Метание мяча в цель.	Комплекс упражнений.	1
15	Метание мяча в длину.	Комплекс упражнений.	1

16	Весёлые старты. Закрепление пройденного материала.	Комплекс упражнений.	1

Гимнастика 5ч.

17	Основные положения рук, ног, туловища.	Комплекс упражнений.	1
18	Комплекс упражнений для рук, ног, туловища.	Комплекс упражнений.	1
19	Гимнастические палки.	Теория и практика обращения с гимнастическими палками.	1
20	Упражнения с гимнастическими палками.	Комплекс упражнений.	1
21	Закрепление упражнений с гимнастическими палками.	Комплекс упражнений.	1

Подвижные игры 6ч.

22	Комплекс игрового массажа.	Массаж для глаз, пальчиковая гимнастика, волшебные точки.	1
23	Подвижные игры с бегом. Игра «Птички»	Развитие внимания, умение быстро бегать.	1
24	Подвижные игры с прыжками. Игра «Пчёлки»	Развитие ловкости.	1
25	Весёлые старты.	Умение работать в команде.	1
26	Подвижные игры с мячом.	Развитие ловкости. Работа в паре, в команде.	1
27	Подвижные игры с предметом. Игра «Кубик».	Развитие внимания, ловкости.	1

Основы знаний 2ч

28	Личная гигиена. Правила поведения на уроке.	Рассказать и записать правила Л.Г, рассказать и записать правила поведения на уроке.	1
29	Привила поведения в физкультурном зале.	Рассказать и записать как нужно обращаться с инвентарем.	1

Гимнастика 6ч

30	Гимнастическая скамейка.	Теория и практика упражнений на гимнастической скамейки.	1
31	Ползание по гимнастической скамейки.	Теория и практика упражнений на гимнастической скамейки.	1
32	Ходьба по гимнастической скамейки.	Теория и практика упражнений на гимнастической скамейки.	1
33	Закрепление упражнений на гимнастической.	Теория и практика упражнений на гимнастической скамейки.	1
34	Равновесие.	Теория и практика упражнений на гимнастической скамейки.	1
35	Гимнастические элементы.	«кувырок», «мостик», «свечка»	1

Спортивные игры 10ч.

36	Баскетбол.	Теория и практика работы с баскетбольным мячом.	1
37	Передача мяча в парах.	Передача меча по воздуху.	1
38	Передача мяча в парах.	Передача мяча правой рукой.	1
39	Передача мяча в парах.	Передача мяча левой рукой.	1
40	Передача мяча в парах.	Передача мяча удар об пол.	1
41	Передача мяча от груди в парах.	Передача мяча от груди двумя руками.	1
42	Бросок в кольцо.		1
43	Бросок в кольцо от груди.		1
44	Введение мяча.	Введение мяча. Удары об пол на месте.	1
45	Введение мяча.	Введение мяча. Удары об пол в продвижении.	1

Подвижные игры 3ч.

46	Комплекс игрового массажа.	Массаж для глаз, пальчиковая гимнастика, волшебные точки.	1
47	Подвижные игры с бегом. Игра «Птички»	Развитие внимания, умение быстро бегать.	1
48	Подвижные игры с прыжками. Игра «Пчёлки»	Развитие ловкости.	1

Основы знаний 2ч.

49	Личная гигиена. Правила поведения на уроке.	Рассказать и записать правила Л.Г, рассказать и записать правила поведения на уроке.	1

50	Привила поведения в физкультурном зале.	Рассказать и записать как нужно обращаться с инвентарем.	1

Лыжная подготовка 16ч.

51	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	Как правильно одеваться на уроках, как правильно обращаться с инвентарем.	1
52	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	Правила поведения на лыжне.	1
53	Ходьба скользящим шагом.	Практические действия.	1
54	Ходьба скользящим шагом.	Практические действия.	1
55	Ходьба скользящим шагом.	Практические действия.	1
56	Повторение темы ходьба	Практические действия.	1
57	Поворот переступание на месте.	Практические действия.	1
58	Спуск в стойке устойчивости.	Практические действия.	1
59	Подъёмы «ёлочкой»	Практические действия.	1
60	Подъёмы «полу-ёлочкой»	Практические действия.	1
61	Подъёмы «лесенкой»	Практические действия.	1
62	Повторение темы подъёмы	Практические действия.	1
63	Торможение «падением»	Практические действия.	1
64	Торможение «плугом»	Практические действия.	1
65	Торможение «боком»	Практические действия.	1
66	Повторение темы торможение	Практические действия.	1

Гимнастика 7ч

67	Основные положения рук, ног, туловища.	Общеразвивающие упражнения.	1
68	Подъём туловища из положения лёжа.	Правила исполнения упражнения.	1
69	Общеразвивающие упражнения на растяжку всех групп мышц.	Общеразвивающий омплекс элементарных упражнений.	1
70	Повторение темы «гимнастические элементы»	Общеразвивающий комплекс элементарных	1
71	Профилактика плоскостопия.	Общеразвивающие упражнения на стопу.	1
72	Дыхательная гимнастика	Упражнения на органы дыхательной системы.	1
73	Повторение темы «дыхательная гимнастика»	Упражнения на органы дыхательной системы.	1

Подвижные игры 5ч

74	Комплекс игрового массажа.	Массаж для глаз, пальчиковая гимнастика, волшебные точки.	1
75	Подвижные игры с бегом. Игра «Домики»	Развитие внимания, умение быстро бегать.	1
76	Подвижные игры с прыжками. Игра «Зайцы»	Развитие ловкости.	1
77	Весёлые старты.	Умение работать в команде.	1
78	Подвижные игры с мячом.	Развитие ловкости. Работа в паре, в команде.	1

Основы знаний 2ч.

79	Личная гигиена. Правила поведения на уроке.	Рассказать и записать правила Л.Г, рассказать и записать правила поведения на уроке.	1
80	Привила поведения в физкультурном зале.	Рассказать и записать как нужно обращаться с инвентарем.	1

Лёгкая атлетика 9ч

81	Ходьба и бег в среднем темпе.	Упражнения на выносливость.	1
82	Бег на месте с подниманием бедра.	Упражнения на выносливость.	1
83	Бег на месте с захлёстыванием голени.	Упражнения на выносливость.	1
84	Бег с подниманием бедра и захлёстыванием голени поочерёдно.	Упражнения на выносливость.	1
85	Весёлые старты.	Упражнения на выносливость.	1
86	Кросс (150) девочки, (200) мальчики.	Упражнения на выносливость.	1
87	Прыжки на скакалке.	Теория и практика исполнения прыжка. Разновидности прыжков.	1
88	Повторение пройденного материала «метание мяча».	Теория и практика метания мяча.	1
89	Метание мяча в цель. (5) девочки, (7) мальчики.	Метение на результат.	1

Спортивные игры 5ч.

90	Футбол.	Комплекс упражнений.	1
91	Передача мяча.	По воздуху.	1
92	Передача мяча.	По низу.	1
93	Передача мяча в ворота.	Комплекс упражнений.	1
94	Введение мяча.	Комплекс упражнений.	1

Подвижные игры 8ч

95	Комплекс игрового массажа.	Массаж для глаз, пальчиковая гимнастика, волшебные точки.	1
96	Подвижные игры с бегом. Игра «Невод»	Развитие внимания, умение быстро бегать.	1
97	Подвижные игры с прыжками. Игра «Выше ноги от земли»	Развитие ловкости.	1
98	Весёлые старты.	Умение работать в команде.	1
99	Подвижные игры с мячом.	Развитие ловкости. Работа в паре, в команде.	1
100	Подвижные игры на смекалку.	Развитие ловкости. Работа в паре, в команде.	1
101	Весёлые старты.	Развитие ловкости. Работа в паре, в команде.	1
102	Игры с предметами.	Развитие ловкости. Работа в паре, в команде.	1

Материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование: скамейка гимнастическая, канат, мяч баскетбольный,

мяч волейбольный, мяч футбольный, спортивные тренажеры,маты гимнастические стандарт,

мат гимнастический жесткий, секундомер, скакалки, лыжи, ботинки лыжные, палки лыжные,

кольцо баскетбольное, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, сетка волейбольная, палки гимнастические, обручи.