МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего профессионального образования
Ростовской области

Управление образования Администрации города Новочеркасска

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Методическим объединением	Педагогическим советом	Директор
Руководитель	Зам. директора по УВР	МБОУ СОШ № 25 имени П. К
МО естественно-научного цикла		Калелина
Окулич ЕС.	Лускова Г.И.	Шиткина Л.А
Пр. № 1 от «27» августа 2026	Протокол №1 от «27» августа 2026г	Приказ №160 от «28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

.Учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Для обучающихся 2 «А» классе вариант

7.2

Г. Новочеркасск 2026

Пояснительная записка.

Программа по «Адаптивной физической культуре» для учащихся с ЗПР (вариант 7.2) составлена на основе примерной программы «Института коррекционной педагогики» и требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания.

Федеральная рабочая программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с ЗПР. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных внутри предметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ЗПР по освоению учебного содержания. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ЗПР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Задержка психического развития (ЗПР) это состояние отставания развития психики в целом или отдельных ее функций несколько ниже возрастной нормы, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой Функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций. Для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое он имеет. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой относятся:

1 включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

2 обеспечение особой пространственной и временной организации обучения двигательным действиям, физическим упражнениям с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов, обучающихся с ЗПР:

- с помощью использования дополнительных схем, алгоритмов, наглядных пособий, - упрощение системы учебно-познавательных задач с поэтапным их решением, в процессе образования, увеличение сроков обучения двигательным действиям и физическим упражнения по разделам (модулям) программы, специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые двигательные навыки за счет поэтапного формирования моторных действий и усложнения их структуры.
- отработка двигательных навыков необходимых в различных сферах жизни, наглядно-действенный характер содержания обучения двигательным действиям и физическим упражнениям.

3 в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств, предоставлении дифференцированных требований к результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;

4 постоянное стимулирование познавательной активности, формировании интереса к занятиям физической культурой, представлений и навыков здорового образа жизни;

5 комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь средствами адаптивной физической культуры, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;

6 осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

7 обучающиеся с ЗПР по соматическим заболеваниям занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с ЗПР на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит коррекция вторичных отклонений физического развития, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардио-респираторной системы, активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем и адаптивной физической культуры в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции и компенсации, имеющихся двигательных нарушений.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая

определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации нарушенных функций; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого обучающегося с ЗПР и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающимся с ограничениями в состоянии здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Концепция программы основана на следующих принципах:

а) принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;

б) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР на занятиях по адаптивной физической культуре, заключается в учете особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физиским и упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

в) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков, обучающихся с ЗПР, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

г) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося с ЗПР и расширение его "зоны ближайшего

развития" с учетом особых образовательных потребностей;

д) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка.

е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП НОО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;

ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой – готовятся возможности для образования на последующих этапах.

з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической, деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с ЗПР.

л) принцип здоровье сбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровье сберегающих педагогических технологий.

Методика АФК для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий, обусловленные спецификой заболевания. Медико-физиологические и психологические особенности обучающихся с ЗПР, типичные и специфические нарушения мыслительной и двигательной сфер, специально-методические принципы работы с данной категорией обучающихся, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков адаптивной физической культуры.

Особенности задержки психического развития обучающихся данной категории детей определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

- Обеспечение включения в занятия в форме уроков АФК коррекционно- развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;
- Строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- Обеспечение индивидуализации образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному, увеличении времени освоения программного материала. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельностями.

В основе программы лежат дифференцированный и деятельностный подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР, которые проявляются в неоднородности возможностям освоения содержания образования. Это обусловливает необходимость учета индивидуально-типологических особенностей каждого обучающегося дифференцированным подбором средств адаптивной физической культуры.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих

закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием. Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной). Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования (успешное усвоение системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов) в области адаптивной физической культуры, позволяющих продолжить образование на следующем уровне образования, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности).

В контексте реализации ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися с ЗПР знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования УУД, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующем уровне, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных, личностных необходимых жизненных компетенций.

Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ и ФАОП НОО.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования. Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

1 Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.

2 Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

3 Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.

4 Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

5 Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

6 Овладение умениями адекватно дозировать физическую нагрузку, следить за своим физическим состоянием.

7 Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

8 Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с ЗПР;
- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
- личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с ЗПР форме и объеме;
- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;
- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;
- формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;
- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся с ЗПР;

- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет в 2 классе – 102 часов (3 часа в неделю).

При планировании учебного материала по программе учебного предмета

«Адаптивная физическая культура» для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

Содержание обучения во 2 классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей» Знания:

- Понятие о гармоничном физическом развитии.
- Измерения массы и длины своего тела, частоты сердечных сокращений (пальпаторно).
- Формирование осанки – компонент здоровья.
- Назначение утренней зарядки, физкультминуток и пауз, уроков физической культуры.
- Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.
- Упражнения по видам разминки, партерная разминка - Виды основных физических качеств.

Физические упражнения.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания:

гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: укрепления мышц стопы, развития гибкости, упражнения для развития эластичности мышц ног, упражнения для укрепления мышц ног, рук.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, Развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты,

руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: подводящие упражнения к выполнению кувырок (группировка, перекаты), шпагат.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд.

Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц языка и губ. Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие.

Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.

Модуль «Легкая атлетика» Знания:

- Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе.
- Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх.
- Назначение занятий спортом.
- Техника преодоления небольших препятствий при передвижении. Физические упражнения.

Равномерный бег по стадиону, залу, с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.

Ходьба и легкий бег по пересеченной местности с преодоление препятствий.

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами изположения стоя.

Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания, с места, стоя боком в сторону метания.

Прыжки в длину на небольшое расстояние. Обращать внимание на выполнение полуприседа, маха руками, выпрямление ног и мягкое приземление.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Спрыгивание с высоты до 50см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги. Спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки, расставленные на расстоянии 60-70 см одна от другой.

Модуль «Подвижные игры»

Знания:

-Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;

-Правила подвижных игр;

-Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.

Физические упражнения.

Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Птички и клетка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Ловишка, бери ленту».

Спортивные эстафетыс обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом. Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.

Модуль «Плавание»

Знания:

- Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. - Форма одежды для занятий плаванием.
- Режим дня при занятиях плаванием.
- Правила личной гигиены во время занятий плаванием.
- Игры и развлечения на воде.

Физические упражнения.

Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде.

Освоение для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин».

Освоение элементов спортивных стилей плавания кроль на груди и на спине. Движения руками в кроле на груди, на спине, проплывание отрезков без движений ногами.

Движения ногами в кроле у бортика, держась за доску с проплыванием.

Игры в воде.«Карлики-великаны», «Рыбаки», «Морской бой».

К концу обучения во 2 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- различать основные разделы физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;

- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности);
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры; - знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно- скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками, подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики.

- осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические.

- осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием.

- осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).

- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя).

Тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физкультура»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			https://resh.edu.ru/
1.2	Основы навыков плавания	4			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями	5			https://resh.edu.ru/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		9			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики	48			https://resh.edu.ru/
3.2	Игры и игровые задания	10			https://resh.edu.ru/
3.3	Организующие команды и приёмы	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		60			

Раздел 4 Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	24			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п\п	Тема урока	Количество часов			Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1			03.09.2026	https://resh.edu.ru/
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1			04.09.2026	https://resh.edu.ru/
3	Олимпийское движение: история и современность	1			07.09.2026	https://resh.edu.ru/
4	Структура российского спортивного движения	1			10.09.2026	https://resh.edu.ru/
5	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1			11.09.2026	https://resh.edu.ru/
6	Общая характеристика плавания	1			14.09.2026	https://resh.edu.ru/
7	Правила поведения в бассейне	1			17.09.2026	https://resh.edu.ru/
8	Элементы плавания	1			18.09.2026	https://resh.edu.ru/
9	Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1			21.09.2026	https://resh.edu.ru/

10	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития	1			24.09.2026	https://resh.edu.ru/
11	Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1			25.09.2026	https://resh.edu.ru/
12	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств	1			28.09.2026	https://resh.edu.ru/
13	Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1			01.10.2026	https://resh.edu.ru/
14	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1			02.10.2026	https://resh.edu.ru/
15	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1			05.10.2026	https://resh.edu.ru/
16	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			08.10.2026	https://resh.edu.ru/
17	Практика проведения ролевых игр	1			09.10.2026	https://resh.edu.ru/
18	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1			12.10.2026	https://resh.edu.ru/

19	Техника выполнения упражнений общей разминки	1			15.10.2026	https://resh.edu.ru/
20	Практика выполнения упражнений общей разминки	1			16.1.2026	https://resh.edu.ru/
21	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания	1			19.1.2026	https://resh.edu.ru/
22	Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1			22.10.2026	https://resh.edu.ru/
23	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1			23.10.2026	https://resh.edu.ru/
24	Составление комбинаций упражнений общей разминки	1			05.11.2026	https://resh.edu.ru/
25	Практика выполнения разученных упражнений общей разминки	1			06.11.2026	https://resh.edu.ru/
26	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			09.11.2026	https://resh.edu.ru/
27	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			12.11.2026	https://resh.edu.ru/
28	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1			13.11.2026	https://resh.edu.ru/
29	Техника выполнения упражнений партерной разминки для разогревания мышц спины	1			16.11.2026	https://resh.edu.ru/

30	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника	1			19.11.2026	https://resh.edu.ru/
31	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности плечевого пояса	1			20.11.2026	https://resh.edu.ru/
32	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1			23.11.2026	https://resh.edu.ru/
33	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1			26.11.2026	https://resh.edu.ru/
34	Составление и комбинирование упражнений партерной разминки	1			27.11.2026	https://resh.edu.ru/
35	Основные правила правильного выполнения упражнений разминки у опоры	1			30.11.2026	https://resh.edu.ru/
36	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			03.12.2026	https://resh.edu.ru/
37	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1			04.12.2026	https://resh.edu.ru/
38	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1			07.12.2026	https://resh.edu.ru/

39	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1			10.12.2026	https://resh.edu.ru/
40	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1			11.12.2026	https://resh.edu.ru/
41	Техника выполнения приземления после прыжка	1			14.12.2026	https://resh.edu.ru/
42	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1			17.12.2026	https://resh.edu.ru/
43	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1			18.12.2026	https://resh.edu.ru/
44	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд	1			21.12.2026	https://resh.edu.ru/
45	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок назад	1			24.12.2026	https://resh.edu.ru/
46	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный	1			25.12.2026	https://resh.edu.ru/
47	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: колесо	1			28.12.2026	https://resh.edu.ru/
48	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения сидя	1			11.01.2027	https://resh.edu.ru/
49	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения стоя	1			14.01.2027	https://resh.edu.ru/

50	Практика выполнения акробатического упражнения «мост из положения стоя» и подъем из положения «мост»	1			15.01.2027	https://resh.edu.ru/
51	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1			18.01.2027	https://resh.edu.ru/
52	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1			21.01.2027	https://resh.edu.ru/
53	Техника выполнения удержания скакалки	1			22.01.2027	https://resh.edu.ru/
54	Техника выполнения вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях	1			25.01.2027	https://resh.edu.ru/
55	Техника выполнения броска и ловли скакалки	1			28.01.2027	https://resh.edu.ru/
56	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1			29.01.2027	https://resh.edu.ru/
57	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча	1			01.02.2027	https://resh.edu.ru/
58	Техника выполнения серии отбивов мяча	1			04.02.2027	https://resh.edu.ru/
59	Основные принципы соединения упражнений в комбинации	1			08.02.2027	https://resh.edu.ru/
60	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1			11.02.2027	https://resh.edu.ru/

61	Комбинации с упражнениями общей разминки	1			12.02.2027	https://resh.edu.ru/

62	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1			15.02.2027	https://resh.edu.ru/
63	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1			18.02.2027	https://resh.edu.ru/
64	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1			19.02.2027	https://resh.edu.ru/
65	Комбинации с акробатическими упражнениями	1			20.02.2027	https://resh.edu.ru/
66	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1			25.02.2027	https://resh.edu.ru/
67	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх	1			26.02.2027	https://resh.edu.ru/
68	. Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в туристических играх и игровых заданиях	1			01.03.2027	https://resh.edu.ru/
69	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в спортивных эстафетах	1			04.03.2027	https://resh.edu.ru/
70	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх	1			05.03.2027	https://resh.edu.ru/

	и игровых заданиях					
71	Музыкальносценические и ролевые игры	1			11.03.2027	https://resh.edu.ru/
72	Туристические игры и спортивные эстафеты	1			12.03.2027	https://resh.edu.ru/
73	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1			15.03.2027	https://resh.edu.ru/
74	Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1			18.03.2027	https://resh.edu.ru/
75	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1			19.03.2027	https://resh.edu.ru/
76	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1			22.03.2027	https://resh.edu.ru/
77	Основные организующие команды и приемы	1			25.03.2027	https://resh.edu.ru/
78	Техника выполнения действий при строевых командах	1			26.03.2027	https://resh.edu.ru/
79	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед,	1			05.04.2027	https://resh.edu.ru/

	назад, подскоки					
80	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1			08.04.2027	https://resh.edu.ru/
81	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1			09.04.2027	https://resh.edu.ru/
82	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1			12.04.2027	https://resh.edu.ru/
83	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1			15.04.2027	https://resh.edu.ru/
84	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков- бега на короткие дистанции (30 м)	1			16.04.2027	https://resh.edu.ru/
85	Техника выполнения перемещений прыжками через скакалку	1			19.04.2027	https://resh.edu.ru/
86	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета (мяча)	1			22.04.2027	https://resh.edu.ru/
87	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног	1			23.04.2027	https://resh.edu.ru/

88	Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1			26.04.2027	https://resh.edu.ru/
89	Плавание: общая характеристика	1			29.04.2027	https://resh.edu.ru/
90	Правила безопасного поведения в бассейне	1			30.04.2027	https://resh.edu.ru/
91	Правила дыхания в воде	1			03.05.2027	https://resh.edu.ru/
92	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1			06.05.2027	https://resh.edu.ru/
93	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда»	1			07.05.2027	https://resh.edu.ru/
94	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «лягушонок», «весёлый дельфин».	1			10.05.2027	https://resh.edu.ru/
95	Спортивные стили плавания	1			13.05.2027	https://resh.edu.ru/
96	Техника спортивных стилей плавания	1			14.05.2027	https://resh.edu.ru/
97	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1			17.05.2027	https://resh.edu.ru/
98	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1			20.05.2027	https://resh.edu.ru/
99	Плавательная подготовка: плавание брассом	1			20.05.2027	https://resh.edu.ru/
100	Плавательная подготовка: плавание брассом	1			21.05.2027	https://resh.edu.ru/

101	Плавательная подготовка: упражнение «Веселый дельфин»	1			21.05.2027	https://resh.edu.ru/
102	Плавательная подготовка: упражнение «Лягушонок»	1			24.05.2027	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		