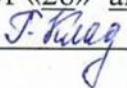


с. Первомайское Кашарского района Ростовской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Первомайская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»
Директор МБОУ Первомайской СОШ
Приказ от «28» августа 2025 № 72

Кладисева Т.В.
(подпись)


Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
(учебный предмет , курс)
2025-2026 учебный год

Уровень общего образования (класс)

основное общее образование ФГОС ОВЗ для детей с НОДА, 2 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее)

Количество часов: 98ч

Учитель Подгорнова Светлана Николаевна

Категория: высшая

Программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы по физической культуре А.П.Матвеев /– Москва: «Просвещение», 2014 год).

Учебник : «Физическая культура» 1кл- А.П.Матвеев, издательство «Просвещение» ,2014г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 2/класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана (вариант 2), ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета адаптивная физическая культура. Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование готовности детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2). Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни детей с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение ими основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

Нарушения развития детей 2 класса препятствуют их полноценному нахождению и обучению в среде сверстников, эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с окружающими людьми. Они не способны в полном объеме воспринимать собственное тело, до конца осознать свои физические возможности и ограничения, полноценно использовать доступные способы передвижения, соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью, самостоятельно контролировать двигательные навыки, координацию движений и т.п.

В связи с этим занятия по адаптивной физической культуре во 2 классе в первую очередь направлены на:

- формирование учебного поведения (направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию);
- формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами);
- в дальнейшем на:
- формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Место учебного предмета в базисном учебном плане:

В связи с праздничными днями и перенесёнными днями и (Постановление Правительства РФ от 04.10.2024 №1335 «О переносе выходных дней в 2025 году») и проект постановления Правительства РФ, подготовленный Минтрудом России 1 июля 2025 года «О переносе выходных дней в 2026 году») осуществлено уплотнение учебного материала. Недостаток учебного времени компенсирован путём интеграции тем курсом. Программа будет пройдена: за 98 часа

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в трех разделах:

- Физическая подготовка;
- Оздоровительная и корригирующая гимнастика;
- Коррекционные подвижные игры.

В рабочей программе представлен учебный материал, скорректированный с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся. В связи с отсутствием возможности проведения занятий плаванием, данный раздел программы был заменён на раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика».

Содержание предмета

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 класс (102 часа – 3 часа в неделю)

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр.

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия.

Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Лёгкая атлетика

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы, с изменением направления движения

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°,

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Подвижные игры

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.

Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Показателем усвоения обучающимися программы учебного материала являются следующие критерии:

Проявляет интерес

- к видам физкультурно-спортивной деятельности:
- подвижным играм,
- выполнению основных видов движений.

Умеет:

- выполнять основные виды движений (ходьба, , упражнения в равновесии);
- играть в подвижные и коррекционные игры.

Различает состояния:

- бодрость-усталость,
- напряжение-расслабление,
- больно-приятно и т.п.

Управляет произвольными движениями:

- статическими,
- динамическими.

Проявляет двигательные способности:

- общую выносливость,
- быстроту,
- гибкость,
- координационные способности,
- силовые способности.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Требования к результатам освоения АООП:

основным ожидаемым результатом освоения, обучающимся АООП (вариант 2) является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР каждого ребёнка с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Личностные результаты освоения АООП включают:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 4) овладение начальными навыками адаптации;
- 5) освоение доступной социальной роли (обучающегося);
- 6) развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
- 7) развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).
3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Познавательные универсальные учебные действия:

Показателем усвоения обучающимися программы учебного материала являются следующие критерии:

Проявляет интерес

- к видам физкультурно-спортивной деятельности;
- подвижным играм,
- выполнению основных видов движений.

Умеет:

- выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);
- играть в подвижные и коррекционные игры.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	факт
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке. Основы знаний – правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.	1	02.09.2025	
2	Знания о физической культуре	1	04.09.2025	
3	Знания о физической культуре	1	05.09.2025	
4	Разучивание техники метания малого мяча на дальность правой и левой руками.	1	09.09.2025	
5	Разучивание техники метания малого мяча на дальность правой и левой руками.	1	11.09.2025	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	12.09.2025	
7	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	16.09.2025	
8	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	1	18.09.2025	
9	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	1	19.09.2025	
10	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	1	23.09.2025	
11	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	1	25.09.2025	
12	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	1	26.09.2025	

13	Ходьба на месте, ходьба на месте под счет.	1	30.09.2025	
14	Разучивание техники прыжка в длину с места	1	09.10.2025	
15	Учет техники прыжка в длину с места	1	10.10.2025	
16	Разучивание техники бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра	1	14.10.2025	
17	Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность. Подвижная игра	1	16.10.2025	
18	Индивидуальная работа с мячом	1	17.10.2025	
19	Подвижные игры с элементами ОРУ	1	21.10.2025	
20-21	Беговые и прыжковые подвижные игры	1	23.10.2025 24.10.2025	
22-23	Разучивание и совершенствование техники ритма и темпа.	2	06.11.2025- 07.11.2025	
24	Подвижные игры с различными предметами, музыкальная разминка	1	11.11.2025	
25	Совершенствование беговых и прыжковых подвижных игр.	1	13.11.2025	
26	Разучивание техники подвижных игр	1	14.11.2025	
27-28	Совершенствование техники командных подвижных игр	2	18.11.2025- 20.11.2025	
29	Совершенствование техники игры «Точно в цель»	2	21.11.2025- 25.11.2025	
30	Совершенствование техники подвижных игр с мячом	1	27.11.2025	
31.	Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов	1	28.11.2025	
32.	Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов	1	02.12.2025	
33	Развитие движений в суставах рук.	1	04.12.2025	
34	Развитие движений в суставах рук.	1	05.12.2025	

35	Развитие движений в суставах рук.	1	09.12.2025	
36	Развитие движений в суставах рук.	1	11.12.2025	
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1	12.12.2025	
38	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1	16.12.2025	
39	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1	18.12.2025	
40	Развитие и укрепление мышц рук.	1	19.12.2025	
41	Развитие и укрепление мышц рук.	1	23.12.2025	
42	Развитие и укрепление мышц рук.	1	25.12.2025	
43	Развитие и укрепление мышц ног.	1	26.12.2025	
44	Развитие и укрепление мышц ног.	1	30.12.2025	
45	Развитие и укрепление мышц ног.	1	13.01.2026	
46	Развитие движений в плечевых суставах.	1	15.01.2026	
47	Развитие движений в плечевых суставах.	1	16.01.2026	
48	Развитие движений в плечевых суставах.	1	20.01.2026	
49	Развитие движений в плечевых суставах.	1	22.01.2026	
50	Развитие движений в плечевых суставах.	1	23.01.2026	
51	Развитие и укрепление мышц живота.	1	27.01.2026	
52	Развитие и укрепление мышц живота.	1	29.01.2026	
53	Развитие и укрепление мышц живота.	1	30.01.2026	
54	Развитие движений в плечевых суставах	1	03.02.2026	
55	Развитие движений в плечевых суставах	1	5.02.2026	
56	Развитие движений в плечевых суставах	1	6.02.2026	
57	Развитие движений в плечевых суставах	1	10.02.2026	
58	Развитие и укрепления мышц спины.	1	12.02.2026	
59	Развитие и укрепления мышц спины.	1	13.02.2026	

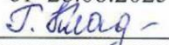
60	Развитие и укрепления мышц спины.	1	17.02.2026	
61	Развитие движений в локтевых суставах	1	19.02.2026	
62	Развитие движений в локтевых суставах	1	20.02.2026	
63	Развитие движений в локтевых суставах	1	24.02.2026	
64	Развитие растяжки. Корректировки дыхания. Игра с мячом.	1	26.02.2026	
65	Развитие растяжки. Корректировки дыхания. Игра с мячом.	1	27.02.2026	
66	Растяжка ног. Корректировка дыхания.	1	03.03.2026	
67	Растяжка ног. Корректировка дыхания.	1	05.03.2026	
68	Растяжка ног. Корректировка дыхания.	1	06.03.2026	
69	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц ног.	1	10.03.2026	
70	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц ног.	1	12.03.2026	
71	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц ног.	1	13.03.2026	
72	Развитие движений в локтевых суставах.	1	17.03.2026	
73	Развитие движений в локтевых суставах.	1	19.03.2026	

74	Развитие движений в локтевых суставах.	1	20.03.2026	
75	Развитие и укрепления мышц живота. Игра с мячом.	1	24.03.2026	
76	Развитие и укрепления мышц живота. Игра с мячом.	1	26.03.2026	
77	Развитие и укрепления мышц живота. Игра с мячом.	1	27.03.2026	
78	Упражнение в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы. Упражнение в медленном кружении в обе стороны.	1	07.04.2026	
79	Упражнение в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы. Упражнение в медленном кружении в обе стороны.	1	09.04.2026	
80	Упражнение в прыжках вверх с места; прыжки вокруг и между предметами.	1	10.04.2026	
81	Упражнение в прыжках вверх с места; прыжки вокруг и между предметами.	1	14.04.2026	
82	Обучение перелазанию через бревно, умению ползать на четвереньках между предметами.	1	16.04.2026	
83	Обучение перелазанию через бревно, умению ползать на четвереньках между предметами.	1	17.04.2026	
84	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу.	1	21.04.2026	
85	Упражнение в ходьбе по кругу, в колонне по одному, змейкой; в беге в колонне по одному, на носочках, змейкой.	1	23.04.2026	
86	Упражнение в ходьбе по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1	24.04.2026	
87	Упражнение в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; между предметами.	1	28.04.2026	

88	Обучение умению катать мяч между предметами, умению метать мяч в горизонтальную цель двумя руками от груди.	1	30.04.2026	
89	Эстафета. Передача эстафетной палочки.	1	05.05.2026	
90	Ходьба с высоким подниманием колена; по два; в разных направлениях.	1	07.05.2026	
91	Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы. Медленное кружение в обе стороны.	1	08.05.2026	
92	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед; через шнур.	1	12.05.2026	
93	Ползание на четвереньках между предметами.	1	14.05.2026	
94	Катание мяча в воротца. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.	1	15.05.2026	
95	Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1	19.05.2026	
96	Ползание на четвереньках между предметами. Упражнения в пролазании в обруч.	1	21.05.2026	
97	Катание мяча между предметами, метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.	1	22.05.2026	
98	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.	1	26.05.2026	

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания
педагогического совета
МБОУ Первомайской СОШ
№ 1 от 28.08.2025 г.

 Кладиева Г.В.
Подпись председателя педагогического совета ФИО

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
МБОУ Первомайской СОШ

 /Зинченко А.В./

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»;Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А.,

Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство

Просвещение»;Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО

«Русское слово-учебник»;Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ruwww.school.edu.ru