

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

МО "Славский муниципальный округ Калининградской области"

МБОУ "Большаковская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель методического  
объединения

Бутова С.В.

«28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР

Симакова И.В.

«28» июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
"Большаковская СОШ"

Близнюк М.А.

Приказ № 275 от 30.08.2024 г.

Документ подписан электронной подписью  
Близнюк Мария Адамовна  
4EA80703DE08A99944F18302EF58BBAE  
Срок действия с 09.04.2024 до 03.07.2025

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

(вариант 1)

Большаково  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (предметная область «Физическая культура») на уровне начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1) составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – далее ФГОС УО), Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с УО, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Федеральной программе воспитания.

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

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

Для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерны следующие специфические образовательные потребности: раннее получение специальной помощи средствами образования; обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы; научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования; доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования; систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций; обеспечение особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним; развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка к обучению и социальному взаимодействию со средой; специальное обучение способам усвоения общественного опыта - умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции; стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- 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 обучающихся 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.

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной и познавательной деятельности школьников.

Основные направления коррекционной работы: направленность на социализацию личности умственно отсталого ребёнка, на коррекцию и развитие речемыслительных способностей детей, на формирование эмоционального отношения к действительности и нравственных позиций поведения – всё это ещё раз подчёркивает значимость обучения чтению учащихся с нарушениями интеллекта.

Приемы коррекционной направленности: задания по степени нарастающей трудности; включение в урок заданий, предполагающих - различный доминантный анализатор; разнообразные типы структур уроков, обеспечивающих смену видов деятельности учащихся. задания, предполагающие самостоятельную обработку информации; дозированная поэтапная помощь педагога; перенос только что показанного способа обработки информации на своё индивидуальное задание. включение в урок специальных упражнений по коррекции высших психических функций; задания с опорой на несколько анализаторов. постановка законченных инструкций; включение в урок материалов сегодняшней жизни; создание условий для «зарабатывания», а не получения оценки; проблемные задания, познавательные вопросы; игровые приемы, призы, поощрения, развёрнутая словесная оценка деятельности.

Согласно учебному плану всего на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» выделяется 405 часов: в 1 классе 99 часов (33 учебные недели), во 2-4 классах по 102 часа (34 учебные недели в каждом классе).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 класс

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). 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.

Гимнастика

Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Ознакомление с ходьбой в различном темпе. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Ознакомление с игровыми заданиями на построение и перестроения. Выполнение упражнения в перелезании, опираясь на предплечья и колени, на животе.

Легкая атлетика

Ознакомление с построением с организованным построением в шеренгу по сигналу учителя. Ознакомление с ходьбой в различном темпе. Ознакомление с игровыми заданиями на построение и перестроения. Ознакомление с подвижной игрой с элементами общеразвивающих упражнений. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Освоение бега с сохранением правильной осанки. Освоение построения в круг. Освоение прыжков на двух ногах. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Ознакомление с названием и техникой выполнения прыжка.

Выполнение прыжка в длину с места. Ознакомление с правильным захватом различных предметов. Ознакомление с названием мяча для метания. Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Ознакомление с размещением «врассыпную». Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий.

#### Игры

Освоение бега с сохранением правильной осанки. Удержание равновесия при движении, правильное передвижение по канату, подвижная игра «Канатоходец». Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу, подвижная игра «Переправа». Подвижная игра «Разойдись не упади». Быстрое реагирование на сигнал, взаимодействие с одноклассниками, свободное ориентирование в пространстве, подвижная игра «Стоп». Подвижная игра на взаимодействие в команде, нахождение себе пар «Ловушки». Подвижная игра «Перемени предмет». Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве, подвижная игра «Жмурки». Подвижные игры «Горелки», «Жмурки», «Два мороза», «Краски», «Хитрая лиса», «Коршун и наседка», «Совушка». Коррекционные подвижные игры «Фигуры», «Крокодил», «Перелет птиц», «Охотники и зайцы», «Волк во рву», «Кто самый меткий», «Лягушка и цапля», «Кто дальше бросит», «Через ручей», «Пингвины»

### 2 класс

#### Знания о физической культуре

Т.Б. на уроках физ. культуры. Личная гигиена. Спортивная форма. Правила игр. Знакомство с различными упражнениями, видами спорта, спортивным инвентарём. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества  
Гимнастика – 23 часа

Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Ознакомление с ходьбой в различном темпе. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Ознакомление с игровыми заданиями на построение и перестроения. Выполнение упражнения в перелезании, опираясь на предплечья и колени, на животе.

#### Легкая атлетика – 35 часов

Ознакомление с построением с организованным построением в шеренгу по сигналу учителя. Ознакомление с ходьбой в различном темпе. Ознакомление с игровыми заданиями на построение и перестроения. Ознакомление с подвижной игрой с элементами общеразвивающих упражнений. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Освоение бега с сохранением правильной осанки. Освоение построения в круг. Освоение прыжков на двух ногах. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Ознакомление с названием и техникой выполнения прыжка. Выполнение прыжка в длину с места. Ознакомление с правильным захватом различных предметов. Ознакомление с названием мяча для метания. Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Ознакомление с размещением «врассыпную». Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий.

#### Игры

Освоение бега с сохранением правильной осанки. Удержание равновесия при движении, правильное передвижение по канату, подвижная игра «Канатоходец». Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу, подвижная игра «Переправа».

Подвижная игра «Разойдись не упади». Быстрое реагирование на сигнал, взаимодействие с одноклассниками, свободное ориентирование в пространстве, подвижная игра «Стоп». Подвижная игра на взаимодействие в команде, нахождение себе пар «Ловушки». Подвижная игра «Перемени предмет». Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве, подвижная игра «Жмурки». Подвижные игры «Горелки», «Жмурки», «Два мороза», «Краски», «Хитрая лиса», «Коршун и наседка», «Совушка». Коррекционные подвижные игры «Фигуры», «Крокодил», «Перелет птиц», «Охотники и зайцы», «Волк во рву», «Кто самый меткий», «Лягушка и цапля», «Кто дальше бросит», «Через ручей», «Пингвины». Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю».

### 3 класс

Знания о физической культуре

Т.Б. на уроках физ. культуры. Личная гигиена. Спортивная форма. Правила игр. Знакомство с различными упражнениями, видами спорта, спортивным инвентарём. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества

Гимнастика

Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Ознакомление с ходьбой в различном темпе. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Ознакомление с игровыми заданиями на построение и перестроения. Выполнение упражнения в перелезании, опираясь на предплечья и колени, на животе. Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение прыжков через скакалку

Легкая атлетика

Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение. Выполнение чередования бега и ходьбы на расстоянии. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Демонстрация прыжка в высоту. Демонстрация прыжка в длину с места. Демонстрирование техники прыжка с разбега: правильно разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь. Метание с места в вертикальную цель. Ознакомление с названием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель.

Игры

Освоение бега с сохранением правильной осанки. Удержание равновесия при движении, правильное передвижение по канату, подвижная игра «Канатоходец». Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу, подвижная игра «Переправа». Подвижная игра «Разойдись не упади». Быстрое реагирование на сигнал, взаимодействие с одноклассниками, свободное ориентирование в пространстве, подвижная игра «Стоп». Подвижная игра на взаимодействие в команде, нахождение себе пар «Ловушки». Подвижная игра «Перемени предмет». Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве, подвижная игра «Жмурки». Подвижные игры «Горелки», «Жмурки», «Два

мороза», «Краски», «Хитрая лиса», «Коршун и наседка», «Совушка». Коррекционные подвижные игры «Фигуры», «Крокодил», «Перелет птиц», «Охотники и зайцы», «Волк во рву», «Кто самый меткий», «Лягушка и цапля», «Кто дальше бросит», «Через ручей», «Пингвины». Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю».

#### 4 класс

Знания о физической культуре

Т.Б. на уроках физ. культуры. Личная гигиена. Спортивная форма. Правила игр. Знакомство с различными упражнениями, видами спорта, спортивным инвентарём. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.

Гимнастика

Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Ознакомление с игровыми заданиями на построение и перестроения. Выполнение упражнения в перелезании, опираясь на предплечья и колени, на животе. Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходьбы и бега между различными ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение прыжков через скакалку. Выполнение лазания по гимнастической стенке разноименным способом, ставя ноги на каждую рейку или через одну. Выполнение упражнений с гимнастической палкой: удержание гимнастической палки двумя руками хватом снизу и сверху, над головой, на уровне лопаток, переключивание, поднимание, подбрасывание и ловля, перешагивание.

Легкая атлетика

Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение. Выполнение чередования бега и ходьбы на расстоянии. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Демонстрация прыжка в высоту. Демонстрация прыжка в длину с места. Демонстрирование техники прыжка с разбега: правильно разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь. Метание с места в вертикальную цель. Ознакомление с названием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель. Освоение техники низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью и по возможности не снижение ее до финиша. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.

Игры

Освоение бега с сохранением правильной осанки. Удержание равновесия при движении, правильное передвижение по канату, подвижная игра «Канатоходец». Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу, подвижная игра «Переправа». Подвижная игра «Разойдись не упали». Быстрое реагирование на сигнал, взаимодействие с одноклассниками, свободное ориентирование в пространстве, подвижная игра «Стоп». Подвижная игра на взаимодействие в команде, нахождение себе пар «Ловушки». Подвижная игра «Перемени предмет». Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве, подвижная игра «Жмурки». Подвижные игры «Горелки», «Жмурки», «Два мороза», «Краски», «Хитрая лиса», «Коршун и наседка», «Совушка». Коррекционные подвижные игры «Фигуры», «Крокодил», «Перелет птиц», «Охотники и зайцы», «Волк во рву», «Кто самый меткий», «Лягушка и цапля», «Кто дальше бросит», «Через ручей»,

«Пингвины». Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю». Подвижные игры на развитие основных движений-перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные результаты**

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение 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;
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;
- проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

### **Предметные результаты**

#### **1 класс**

##### 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 движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

#### **2 класс**

##### 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 движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

### **3 класс**

#### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **4 класс**

#### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;



- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Легкая атлетика	31			Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
2.	Игры	2			Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
3.	Гимнастика	30			Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
4.	Игры	29			Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
5.	Легкая атлетика	5			Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Легкая атлетика	22			Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
2.	Гимнастика	28			Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
3.	Игры	7			Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

5.	Игры	25			Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
6.	Легкая атлетика	20			Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0	

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Легкая атлетика	21			Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
2.	Гимнастика	27			Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
3.	Игры	8			Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
5.	Игры	23			Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
6.	Легкая атлетика	23			Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Легкая атлетика	21			Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»

2.	Гимнастика	27			Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
3.	Игры	7			Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
5.	Игры	24			Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
6.	Легкая атлетика	23			Библиотека ЦОК ФГИС «Моя школа»
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **Обязательные учебные материалы для ученика**

- Физическая культура 1 класс, А.П. Матвеев, Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура 2 класс, А.П. Матвеев, Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура 3 класс, А.П. Матвеев, Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура 4 класс, А.П. Матвеев, Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

**Реализация воспитательного аспекта учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура» через урочную систему обучения и воспитания**

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физическая культура» реализуется через:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: обращение внимания на нравственные аспекты научных открытий, которые изучаются в данный момент на уроке; на представителей ученых, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков.
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовнонравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий и задач, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.