

Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов № 8"

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

 / С.А. Паланова

29 августа 2023 г.

ПРИНЯТО

на заседании

Педагогического совета

протокол от 30 августа
2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор

приказ от 30 августа 2023 г.
№275

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

**(АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НОДА (ВАРИАНТ 6.1))**

Вологда 2023

1. Пояснительная записка

Программа по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с НОДА (вариант 6.1), а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» имеет важное значение для обучающихся с НОДА на уровне начального общего образования. Оно активно воздействует на развитие их физических, психических и социальных возможностей, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию двигательной сферы, памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления трудностей, обусловленных особенностями развития обучающихся:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- замедление темпов формирования двигательной сферы, несформированность основных двигательных навыков в соответствии с возрастом;
- сниженная двигательная активность;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- трудности ориентировки в замкнутом и свободном пространстве;

- бедность, фрагментарность, недифференцированность и искаженность представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие и коррекция двигательной сферы, повышение двигательной активности, самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной и спортивной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Адаптивная физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Коррекционные задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых двигательных навыков и умений;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры, личной и общественной гигиены и здорового образа жизни;
- повышение общей и двигательной работоспособности;
- создание коррекционно-развивающих условий для формирования двигательных навыков;
- формирование навыков пространственной ориентировки;
- коррекция недостатков физического развития;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- развитие мышечно-суставного чувства;
- развитие координационных способностей, согласованности движений;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Методологической основой структуры и содержания программы на уровне начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психических и социальных возможностей обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Общее число часов на изучение адаптивной физической культуры - 270 часов: в 1 классе - 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе - 68 часов (2 часа в неделю).

2. Содержание обучения

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами акробатики,

подвижные и спортивные игры, легкая атлетика. Профилактические и корректирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В раздел включены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямостояния, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости включены в каждый урок независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба, перелезание и переползание. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание уделяется формированию правильной, устойчивой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Из подвижных игр в программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, которые проводятся по упрощенным правилам. Раздел «Легкая атлетика» включает: метание малого мяча, толкание набивного мяча.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» включает: упоры, седы, группировка, лежачая на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево, ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Содержание обучения в 1 классе

Основы знаний. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических

упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Роль и значение уроков АФК и занятий спортом для укрепления здоровья. Техника безопасности на уроках. Теоретические сведения по правилам личной гигиены и режиму дня школьника. Составление режима дня. Основные понятия физической культуры. Организационные команды и приемы.

Развитие двигательных способностей (ОФП). Основные виды передвижения. Основные движения головы, рук, ног, туловища. Основные исходные положения. Исходные положения. Ориентирование в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения.

Развитие силы. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами.

Развитие гибкости. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами.

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения у гимнастической стенки.

Дыхательная гимнастика. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнения на развитие координационных способностей.

Профилактические и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения для расслабления мышц. Упражнения для формирования функций равновесия, прямостояния, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности). Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Гимнастика с элементами акробатики. Построение и перестроение на месте. Организующие команды и приемы. Построение в шеренгу и колонну. Построение колонной и шеренгой. Команды «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!».

Выполнение команд. Размыкание в шеренге на месте. Размыкание в колонне на месте. Повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!». Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления.

Строевые упражнения.

Лазание. Перелезания. Выполнение упражнений в лазании, перелезании. Упражнения в равновесии.

Группировка лежа на спине, перекаты. Упоры, стойка на коленях.

Игровые задания с использованием строевых упражнений «Становись — разойдись». «Смена мест».

Подвижные игры. Правила подвижных игр с мячами. Техника безопасности. Передача мяча. Ловля мяча. Удерживание большого мяча. Работа с мячом у стены. Передача мяча различными способами.

ОРУ с большими мячами. ОРУ с малыми мячами. Техника нападения и защиты в играх с мячом. Игра «Ручной мяч» (адаптированный). Правила игры. Выполнение элементов игры «Ручной мяч». Игра «Совушка». Игра «Не урони мешочек». Игра «Пройди бесшумно». Игра «Точно в мишень». Игра «Класс, смирно!». Игра «Карлики-великаны».

Легкая атлетика. Метание малого мяча. Техника метания малого мяча. Техника метания малого мяча в вертикальную цель. Техника метания малого мяча в горизонтальную цель.

Лыжная подготовка (ТЕОРИЯ).

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Содержание обучения во 2 классе

Основы знаний. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Правила техники безопасности на уроках. Роль и значение уроков АФК и занятий спортом для укрепления здоровья. Правила личной гигиены и режима дня. Правила закаливания организма.

Развитие двигательных способностей (ОФП). Организационные команды и приемы. Основные виды передвижения. Упражнения на развитие равновесия, точности движений. Упражнения на формирование правильной, устойчивой ходьбы, коррекция дефектов походки. Упражнения на согласованность движений, усвоение ритма.

Основные исходные положения. Элементы строевой подготовки. Исходные положения, ориентировка в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).

Элементы строевой подготовки. Понятия «колонна», «шеренга».

Упражнения на развитие общей подвижности. Упражнения на развитие силы мышц, подвижности суставов и координации. Упражнения на развитие равновесия. Упражнения на развитие точности движений. Упражнения на развитие концентрации внимания. Упражнения на развитие двигательной памяти. Упражнения на развитие согласованности движений. Упражнения на ориентировку в пространстве. ОРУ без предметов, с предметами. Развитие координационных способностей. Упражнения на формирование хватов. Упражнения на формирование силы мышц туловища и конечностей.

Разучивание комплекса утренней зарядки.

Профилактические и корригирующие упражнения. Формирование представления об осанке. Правила использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

Дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения для расслабления мышц.

Упражнения для формирования функций равновесия. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы. Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики. Выполнение индивидуальных комплексов корригирующей и дыхательной гимнастики.

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств. Общеразвивающие упражнения на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса и мышц нижних конечностей.

Гимнастика с элементами акробатики. Основные движения из исходного положения лежа. Смена направления. Группировка лежа на спине, перекаат назад. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии. Простые и смешанные висы. Упражнения на согласованность и ритмичность движений, дифференцировку усилий. Упражнения на координацию и ритм движений.

Подвижные и спортивные игры. Правила игр с мячом. Удерживание большого мяча. Остановка, передача и ловля мяча. Способы броска мяча.

ОРУ с большими мячами. Передача мяча (на месте). Ловля мяча (на месте). Броски мяча. ОРУ с малыми мячами. Передача мяча (на месте). Ловля мяча (на месте). Броски мяча. Игры: «Прокати мяч», «Мяч соседу», «Волна».

Легкая атлетика. Знакомство с техникой метания малого мяча. Техника безопасности при метании. Метание малого мяча.

Лыжная подготовка (ТЕОРИЯ).

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Основы знаний. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Правила техники безопасности. Виды физических упражнений (подводящих, общеразвивающих, соревновательных). Приемы измерения частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

Развитие двигательных способностей (ОФП). Построения и перестроения. Перелезание и переползание. ОРУ с предметами. Развитие силы мышц. ОРУ без предметов. Развитие координации движений. Упражнения на развитие равновесия. Упражнения на развитие точности движений. Упражнения на развитие концентрации внимания. Упражнения на развитие двигательной памяти. Упражнения на развитие согласованности движений. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Профилактические и корригирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей и позвоночника. Упражнения на подвижность суставов. Упражнения на развитие координационных способностей. Комплекс корригирующей и дыхательной гимнастики. Правила использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки. Упражнения на напряжение и расслабление мышц туловища. Упражнения на напряжение и расслабление конечностей. Упражнения на формирование правильной, устойчивой ходьбы.

Гимнастика с элементами акробатики. Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Элементы строевой подготовки. Разучивание и выполнение различных хватов. Выполнение упоров и седов. Выполнение группировок, перекатов. Простые и смешанные висы. Группировка, перекаты. Упражнения на удержание равновесия. Упражнения на согласованность и ритмичность движений, дифференцировку усилий. Упражнения на координацию и ритм движений, ориентировка в пространстве. Упражнения на укрепление стопы, ориентировку в пространстве.

Подвижные игры. Теоретические сведения о спортивных и подвижных играх. Спортивные игры с мячом (теория). ОРУ с мячами различной величины. Прокатывание и остановка мяча. Правила игры в «Напольный теннис» (адаптированный). Техника нападения и защиты. Элементы игры «Напольный теннис» (адаптированный). Игра «Бочча». Знакомство с правилами игры. Игра «Молекулы». Игра «Попади в обруч». Игра «День, ночь». Игра «Что изменилось?»

Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Элементы строевой подготовки. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Броски, толчок набивного мяча. Бросок двумя руками от груди. Отработка умения выполнять броски набивного мяча. Закрепление ловли и передачи мяча на месте. Знакомство с правилами игры в мини - баскетбол.

Лыжная подготовка (ТЕОРИЯ).

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка (ТЕОРИЯ).

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Содержание обучения в 4 классе

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Развитие двигательных способностей (ОФП). Построения и перестроения. Перелезание и переползание. ОРУ с предметами. Развитие силы мышц. ОРУ без предметов. Развитие координации движений. Упражнения на развитие равновесия. Упражнения на развитие точности движений. Упражнения на развитие концентрации внимания. Упражнения на развитие двигательной памяти. Упражнения на развитие согласованности движений. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Закаливающие процедуры. Упражнения на ориентирование.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце «Летка-енка». Корректирующие упражнения профилактики нарушений осанки и плоскостопия, двигательной сферы и т.д., с учетом функциональных возможностей организма.

Профилактические и корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения

подвижности суставов конечностей и позвоночника. Упражнения на подвижность суставов. Упражнения на развитие координационных способностей. Комплекс корригирующей и дыхательной гимнастики. Правила использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки. Упражнения на напряжение и расслабление мышц туловища. Упражнения на напряжение и расслабление конечностей. Упражнения на формирование правильной, устойчивой ходьбы.

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Метание малого мяча стоя на месте.

Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Гимнастика с элементами акробатики. Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Элементы строевой подготовки. Разучивание и выполнение различных хватов. Выполнение упоров и седов. Выполнение группировок, перекатов. Простые и смешанные висы. Группировка, перекаты. Упражнения на удержание равновесия. Упражнения на согласованность и ритмичность движений, дифференцировку усилий. Упражнения на координацию и ритм движений, ориентировка в пространстве. Упражнения на укрепление стопы, ориентировку в пространстве.

Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба. Элементы строевой подготовки. Метание малого мяча. Броски, толчок набивного мяча.

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Адаптированные спортивные игры: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности с соблюдением всех правил. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях

игровой деятельности.

Лыжная подготовка (ТЕОРИЯ). Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка (ТЕОРИЯ). Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

3. Планируемые результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы

познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие **универсальные учебные действия**:

У обучающегося будут сформированы следующие **базовые логические и исследовательские действия** как часть **познавательных универсальных учебных действий**:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

У обучающегося будут сформированы **умения общения** как часть **коммуникативных универсальных учебных действий**:

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.

У обучающегося будут сформированы **умения самоорганизации и самоконтроля** как часть **регулятивных универсальных учебных действий**:

выполнять комплексы физкультурминуток, 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.

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие **универсальные учебные действия**:

У обучающегося будут сформированы следующие **базовые логические и исследовательские действия** как часть **познавательных универсальных учебных действий**:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья; выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

У обучающегося будут сформированы **умения общения** как часть **коммуникативных универсальных учебных действий**:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

У обучающегося будут сформированы **умения самоорганизации и самоконтроля** как часть **регулятивных универсальных учебных действий**:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам

подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие **УУД**:

У обучающегося будут сформированы следующие **базовые логические и исследовательские действия** как часть **познавательных универсальных учебных действий**:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям.

У обучающегося будут сформированы **умения общения** как часть **коммуникативных универсальных учебных действий**:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы **умения самоорганизации и самоконтроля** как часть **регулятивных универсальных учебных действий**:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой

деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие **УУД**:

У обучающегося будут сформированы следующие **базовые логические и исследовательские действия** как часть **познавательных универсальных учебных действий**:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

У обучающегося будут сформированы **умения общения** как часть **коммуникативных универсальных учебных действий**:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы **умения самоорганизации и самоконтроля** как часть **регулятивных универсальных учебных действий**:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств.

Предметные результаты изучения адаптивной физической культуры

К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих **предметных результатов** по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, 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;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом;

иметь представление о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок) (ТЕОРИЯ);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении; иметь представление о передвижении на лыжах двухшажным переменным ходом, спуске с пологого склона и торможении падением (ТЕОРИЯ);

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр; выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих

предметных результатов по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

иметь представление о передвижении на лыжах одновременным двухшажным ходом, спуске с пологого склона в стойке лыжника и торможении плугом (ТЕОРИЯ);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих **предметных результатов** по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости; демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

объяснять технику проплывания учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося) (ТЕОРИЯ).

4. Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний. Теоретические сведения	3	https://m.edsoo.ru/7f410de8
2	Развитие двигательных способностей (ОФП)	11	https://m.edsoo.ru/7f410de8
3	Профилактические и корригирующие упражнения	7	https://m.edsoo.ru/7f410de8
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	https://m.edsoo.ru/7f410de8
5	Подвижные и спортивные игры	18	https://m.edsoo.ru/7f410de8
6	Легкая атлетика	7	https://m.edsoo.ru/7f410de8
7	Лыжная подготовка (теория)	2	https://m.edsoo.ru/7f410de8

2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний. Теоретические сведения	3	https://m.edsoo.ru/7f410de8
2	Развитие двигательных способностей (ОФП)	21	https://m.edsoo.ru/7f410de8
3	Профилактические и корригирующие упражнения	16	https://m.edsoo.ru/7f410de8
4	Гимнастика с элементами акробатики	7	https://m.edsoo.ru/7f410de8
5	Подвижные и спортивные игры	12	https://m.edsoo.ru/7f410de8
6	Легкая атлетика	3	https://m.edsoo.ru/7f410de8
7	Лыжная подготовка(теория)	2	https://m.edsoo.ru/7f410de8

3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
-------	------	------------------	--

1	Основы знаний. Теоретические сведения	3	https://m.edsoo.ru/7f410de8
2	Развитие двигательных способностей (ОФП)	14	https://m.edsoo.ru/7f410de8
3	Профилактические и корригирующие упражнения	13	https://m.edsoo.ru/7f410de8
4	Гимнастика с элементами акробатики	12	https://m.edsoo.ru/7f410de8
5	Подвижные и спортивные игры	12	https://m.edsoo.ru/7f410de8
6	Легкая атлетика	10	https://m.edsoo.ru/7f410de8
7	Лыжная подготовка(теория)	2	https://m.edsoo.ru/7f410de8
8	Плавательная подготовка (теория)	2	https://m.edsoo.ru/7f410de8

4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний. Теоретические сведения	2	https://m.edsoo.ru/7f410de8
2	Развитие двигательных способностей (ОФП)	13	https://m.edsoo.ru/7f410de8
3	Профилактические и корригирующие упражнения	18	https://m.edsoo.ru/7f410de8
4	Гимнастика с элементами акробатики	10	https://m.edsoo.ru/7f410de8
5	Подвижные и спортивные игры	11	https://m.edsoo.ru/7f410de8
6	Легкая атлетика	10	https://m.edsoo.ru/7f410de8
7	Лыжная подготовка(теория)	2	https://m.edsoo.ru/7f410de8
8	Плавательная подготовка (теория)	2	https://m.edsoo.ru/7f410de8

Воспитательный потенциал урока

Реализация воспитательного потенциала урока, курса предполагает:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту учебного предмета, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

Реализация воспитательного потенциала урока направлена на достижение целевых ориентиров в воспитании, развитии личности обучающихся:

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования.

Гражданско-патриотическое воспитание:

- знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, её территории, расположении;
- сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам;
- понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства;

- понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение;
- имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях;
- принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

Духовно-нравственное воспитание:

- уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учётом национальной, религиозной принадлежности;
- сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека;
- доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших;
- умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.
- владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий.
- сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.

Эстетическое воспитание:

- способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей;
- проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре;
- проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;
- владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;
- ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;

- сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.

Трудовое воспитание:

- сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества;
- проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление;
- проявляющий интерес к разным профессиям;
- участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

Экологическое воспитание:

- понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду;
- проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам;
- выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.

Ценности научного познания:

- выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке;
- обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании;
- имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях знания.

