

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
министерство образования Архангельской области
управление образования администрации муниципального образования
"Коношский муниципальный район"
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вохтомская основная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
_____ (Гольцева О.В.)
протокол от _____ 20__ г № _____

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ «Вохтомская ОШ»
_____ (Сидоров В.Ю.)
приказ № _____ от _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 1 – 4 классов

(адаптированная основная общеобразовательная программа
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
1 вариант

на 2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Основная **цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные **задачи** изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося 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.

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

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Предметные результаты освоения ФАООП УО (вариант 1) образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

ФАООП УО (вариант 1) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью. Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

Также они включают отдельные результаты в области становления личностных качеств, которые могут быть достигнуты на этом этапе обучения.

На изучение русского языка отводится 405 часов: в 1 классе – 99 часа (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часов (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часов (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часов (3 часа в неделю).

Содержание учебного предмета

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

Знания о физической культуре:

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

Гимнастика:

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в

цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка:

Лыжная подготовка.

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

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

Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры:

Теоретические сведения. 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).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

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

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты освоения учебного предмета

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов по предметной области "Физическая культура" на конец обучения (IV класс).

Минимальный уровень:

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

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты освоения ФАООП УО (вариант 1) образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения ФАООП УО (вариант 1) относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Метапредметные результаты

Личностные учебные действия обеспечивают готовность обучающегося к принятию новой роли "ученика", понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей, самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе, готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе ("учитель-ученик", "ученик-ученик", "ученик-класс", "учитель-класс");

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);

выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления обучающихся.

Познавательные учебные действия включают следующие умения:

выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

устанавливать видо-родовые отношения предметов;

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

читать; писать; выполнять арифметические действия;

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 классе:

Личностные результаты:

– принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

– принятие 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.

Предметные результаты:

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» во 2 классе:

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);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Предметные результаты:

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 3 классе:

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);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Предметные результаты:

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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 4 классе:

Личностные результаты:

- принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;
- проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

Предметные результаты:

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	Знания о физической культуре	В процессе обучения			Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
2	Гимнастика	30			
3	Легкая атлетика	36			Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
4	Игры	33	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Знания о физической культуре	в процессе обучения			Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
2.	Гимнастика	23			
3.	Легкая атлетика	35			Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
4.	Лыжная подготовка	18			
5.	Игры	26			Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
Итоговый контроль (контрольные и проверочные работы)		1	1		
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.	Знания о физической культуре	В процессе обучения			Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
2.	Гимнастика	23			
3.	Легкая атлетика	36			Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
4.	Лыжная подготовка	26			
5.	Игры	17			Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
Итоговый контроль (контрольные и проверочные работы)		1	1		
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.	Знания о физической культуре	В процессе обучения			Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
2.	Гимнастика	23			
3.	Легкая атлетика	35			Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
4.	Лыжная подготовка	18			
5.	Игры	26			Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
Итоговый контроль (контрольные и проверочные работы)		1	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1			01.09.2023	Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
2	Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне.	1			04.09.2023	Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
3	Ходьба с изменением скорости	1			05.09.2023	
4	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1			08.09.2023	
5	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	1			11.09.2023	
6	Быстрый бег на скорость 20-30 м	1			12.09.2023	
7	Прыжки в высоту	1			15.09.2023	
8	Ускорения до 30 м	1			18.09.2023	
9	Медленный бег до 1-2мин	1			19.09.2023	

10	Бег с преодолением простейших препятствий	1			22.09.2023	
11	Челночный бег 3x10 м, тестирование	1			25.09.2023	
12	Прыжок в длину с места	1			26.09.2023	
13	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1			29.09.2023	
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1			02.10.2023	
15	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1			03.10.2023	
16	Чередование бега и ходьбы по сигналу	1			06.10.2023	
17	Прыжки в высоту с места	1			09.10.2023	
18	Гимнастика Значение физических упражнений для здоровья человека	1			13.10.2023	Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
19	Правила поведения на уроках гимнастики	1			16.10.2023	
20	Перестроение из шеренги в круг	1			17.10.2023	
21	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1			20.10.2023	
22	Основные положения и движения рук, ног, туловища,	1			23.10.2023	Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main

	головы: асимметричные движения рук					
23	Дыхание во время ходьбы и бега	1			24.10.2023	
24	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1			27.10.2023	
25	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1			07.11.2023	
26	Упражнения с гимнастическими палками	1			10.11.2023	
27	Упражнения для расслабления мышц	1			13.11.2023	
28	Тренировка дыхания	1			14.11.2023	Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
29	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1			17.11.2023	
30	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки.	1			20.11.2023	
31	Упражнения для развития точности движений	1			21.11.2023	
32	Упражнения для укрепления мышц туловища	1			24.11.2023	
33	Подлезание под препятствием	1				

	высотой40-50 см				27.11.2023	
34	Перелезание черезпрепятствие высотой40-50 см	1			28.11.2023	
35	Ходьба по гимнастической скамейкепрямо, правым, левым боком с различными положениямирук	1			01.12.2023	
36	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1			04.12.2023	Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
37	Упражнения для формирования правильной осанки	1			05.12.2023	Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
38	Упражнения с малыми мячами	1			08.12.2023	
39	Стойка на однойноге, другая согнутаперед, руки в различных исходных положениях	1			11.12.2023	
40	Упражнения с большим мячом	1			12.12.2023	Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
41	Игры Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1			13.12.2023	Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
42	Игры с элементами корригирующих упражнений:«Ловишка, бери ленту», «Салки»	1			15.12.2023	
43	Игры на развитиевнимания,	1				

	памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кегли»				18.12.2023	
44	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кегли»	1			19.12.2023	Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
45	Лыжная подготовка Одежда и обувь для занятий лыжной под- готовкой, техника безопасности на лыжах	1			22.12.2023	Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
46	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1			25.12.2023	
47	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1			26.12.2023	
48	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	1			29.12.2023	
49	Построение в шеренгу на лыжах	1				
50	Выполнение команд лыжами в руках	1				
51	Выполнение команд на лыжах	1				
52	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1				
53	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1				
54	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1				

55	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1				
56	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1				
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1				
58	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1				
59	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1				
60	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1				
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1				
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1				
63	Игры Правила закаливания	1				
64	Техника безопасности и правила поведения	1				Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main

65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1				Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
66	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1				Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
67	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1				
68	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1				
69	Подвижная игра «Бездомный заяц»	1				
70	Подвижная игра с прыжками «Скок, по-скок...»	1				
71	Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги»	1				
72	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1				
73	Эстафеты с предметами	1				Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
74	Коррекционная игра «День и ночь»	1				Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
75	Игры и строевые упражнения: «Воро-бы и вороны»	1				
76	Игра с метанием мяча «Передай мяч»	1				
77	Игры на развитие	1				

	выносливости					
78	Эстафеты на развитие координации	1				
79	Передача предметов	1				
80	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1				
81	Подвижная игра на развитие основных движений - лазания: «Перелет птиц»	1				Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
82	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1				
83	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1				
84	Эстафета с мячом	1				
85	Легкая атлетика Преодоление простейших препятствий	1				Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
86	Преодоление простейших препятствий	1				
87	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	1				
88	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	1				
89	Прыжок в длину с места	1				
90	Прыжок в длину с места	1				
91	Метание теннисного мяча в	1				

	стену					
92	Метание теннисного мяча в стену	1				
93	Метание теннисного мяча в цель	1				
94	Метание теннисного мяча в цель	1				
95	Метание теннисного мяча на дальность	1				
96	Метание теннисного мяча на дальность	1				
97	Круговые эстафеты до 20 м	1				
98	Круговые эстафеты до 20 м	1				
99	Высокий старт 30 м	1				
100	Медленный бег до 1-2 мин	1				
101	Промежуточная аттестация. Практическая работа "Итоги года".	1	1			
102	Игры на свежем воздухе.	1				Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1			01.09.2023	Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1			04.09.2023	Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
3	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости	1			05.09.2023	
4	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук	1			08.09.2023	
5	Беговые упражнения	1			11.09.2023	
6	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1			12.09.2023	
7	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1			15.09.2023	
8	Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	1			18.09.2023	
9	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед	1			19.09.2023	

10	Прыжки в высоту	1			22.09.2023	
11	Прыжок в длину с места	1			25.09.2023	
12	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1			26.09.2023	
13	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1			29.09.2023	
14	Метание теннисного мяча на дальность	1			02.10.2023	
15	Челночный бег (3x5)м.	1			03.10.2023	
16	Эстафетный бег	1			06.10.2023	
17	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1			09.10.2023	
18	Гимнастика Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека	1			13.10.2023	Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
19	Перестроение из шеренги в круг	1			16.10.2023	
20	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1			17.10.2023	
21	Основные положения движения рук, ног, туловища,	1			20.10.2023	

	головы: асимметричные движения рук					
22	Дыхание во время ходьбы и бега	1			23.10.2023	Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
23	Упражнения с гимнастическими палками	1			24.10.2023	
24	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1			27.10.2023	
25	Упражнения на формирования правильной осанки	1			07.11.2023	
26	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1			10.11.2023	
27	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	1			13.11.2023	
28	Упражнения для развития точности движений	1			14.11.2023	Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
29	Упражнения с обручем	1			17.11.2023	
30	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1			20.11.2023	
31	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1			21.11.2023	
32	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1			24.11.2023	
33	Ходьба по гимнастической	1				

	скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча				27.11.2023	
34	Комплекс упражнений гимнастической скакалкой	1			28.11.2023	
35	Упражнения для формирования правильной осанки	1			01.12.2023	
36	Упражнения с малыми мячами	1			04.12.2023	Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
37	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1			05.12.2023	Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
38	Упражнения с большим мячом	1			08.12.2023	
39	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1			11.12.2023	
40	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1			12.12.2023	Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
41	Игры Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»	1			13.12.2023	Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
42	Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».	1			15.12.2023	
43	Коррекционные игры:	1				

	«Воздушный шар», «Повтори движение»				18.12.2023	
44	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1			19.12.2023	Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
45	Лыжная подготовка Техника безопасности и правила поведения на лыжне	1			22.12.2023	Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
46	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1			25.12.2023	
47	Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1			26.12.2023	
48	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1			29.12.2023	
49	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1				
50	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	1				
51	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1				
52	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1				
53	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1				
54	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1				
55	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1				

56	Ходьба на лыжах ступа-ющим шагом без палок по кругу друг за другом	1				
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1				
58	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1				
59	Прохождение отрезковна время от 200до 300 м	1				
60	Прохождение на лыжахза урок от 0,5 до 0,6 км	1				
61	Прохождение на лыжахза урок от 0,5 до 0,6 км	1				
62	Прохождение на лыжахза урок от 0,5 до 0,6 км	1				
63	Игры Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх	1				
64	Значение утренней гимнастики	1				Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1				Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
66	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1				Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
67	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1				
68	Эстафеты с предметами	1				
69	Игры с метанием мяча «Подвижная цель»,	1				

	«Обгони мяч»					
70	Подвижные игры на развитие основных движений-прыжков: «Волк во рву», «Рыбакии рыбки»	1				
71	Эстафета с мячом	1				
72	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1				
73	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1				Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
74	Эстафеты на развитие координации	1				Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
75	Передача предметов	1				
76	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1				
77	Подвижная игра на развитие основных движений-лазания: «Перелет птиц»	1				
78	Удары мяча о пол, остенок и ловля его двумя руками	1				
79	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1				
80	Эстафета с мячом	1				
81	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторожи Жучка»	1				Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main

82	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторожи Жучка»	1				
83	Подвижная игра «Филин и пташки»	1				
84	Легкая атлетика Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1				
85	Метание большого мяча двумя руками из - за головы.	1				Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
86	Бег с преодолением простейших препятствий	1				
87	Метание теннисного мяча на дальность	1				
88	Метание теннисного мяча на дальность	1				
89	Метание теннисного мяча на дальность	1				
90	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1				
91	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1				

92	Прыжок в длину с места	1				
93	Прыжок в длину с места	1				
94	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1				
95	Прыжки через ска- калку на двух, на од-ной ноге	1				
96	Круговые эстафеты до 20 м	1				
97	Круговые эстафеты до 20 м	1				
98	Высокий старт 30 м	1				
99	Медленный бег до 1-2 мин	1				
100	Медленный бег до 1-2 мин	1				
101	Промежуточная аттестация. Практическая работа "Итоги года".	1				
102	Игры на свежем воздухе.	1	1			Учи.ру https://uchi.ru/teachers/lk/main
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ

СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Учи.ру <https://uchi.ru/teachers/lk/main>
2. [Библиотека ЦОК [<https://m.edsoo.ru/7f4110fe>]]