

**Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №10»**

Рассмотрена и утверждена на
заседании методического совета
ОГБОУ «Школа № 10»
Протокол №1 от 30.08.2024 г

Директор ОГБОУ «Школа № 10»
Л. В. Губич
Приказ от 31.08.2024 г. №102

**Рабочая программа
учебного предмета адаптивная физическая культура
для 1 класса**

Учитель: Капранова В.А.

Срок реализации рабочей программы: 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» составлена на основе: требований к результатам освоения программы начального общего образования федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования с тяжелым нарушением речи, авторской программы В.И.Лях «Физическая культура», а так же ориентирована на целевые приоритеты, сформированные в федеральной программе воспитания.

Цели реализации программы

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «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 и зрительной 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.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы 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.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования адаптивная физическая культура является специальной учебной дисциплиной на данном уровне образования. Объём часов, отведённых в учебном плане на изучение обучающимися с ТНР специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в ОГБОУ «Школа № 10» составляет 66 часов в год (2 часа в неделю в каждом классе).

Характеристика детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР)

У детей с ТНР отмечаются типичные проявления, свидетельствующие о системном нарушении речевой функциональной системы. Одно из них - более позднее, по сравнению с нормой, развитие речи; выраженное отставание в формировании экспрессивной речи. У детей наблюдается недостаточная речевая активность, речь их аграмматична, изобилует большим количеством разнообразных фонетических недостатков.

Нарушения в формировании речевой деятельности негативно влияют на все психические процессы, протекающие в сенсорной, интеллектуальной, аффективно-волевой и регуляторной

сферах. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные конструкции и элементы и последовательность заданий. У части обучающихся с ТНР низкая активность запоминания может сочетаться с дефицитностью познавательной деятельности.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает специфические особенности мышления. Обладая в целом полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, дети отстают в развитии словесно-логического мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением.

Учащимся с ТНР присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, проявляющееся плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости движений, трудностью реализации сложных двигательных программ, требующих пространственно-временной организации движений.

У значительной части школьников с ТНР отмечаются особенности речевого поведения: незаинтересованность в вербальном контакте, неумение ориентироваться в ситуации общения, а в случае выраженных речевых расстройств – негативизм и значительные трудности речевой коммуникации.

Социальное развитие большинства детей с нарушениями речи не происходит полноценно в связи с недостаточным освоением способов речевого поведения, неумением выбрать коммуникативные стратегии и тактики решения проблемных ситуаций.

Перечисленные особенности обучающихся с ТНР обуславливают трудности, возникающие в процессе учебной деятельности, а также выступают в качестве основания для реализации коррекционной направленности образовательного процесса на уроке и во внеурочной деятельности.

Реализации коррекционной направленности осуществляется за счет применения в процессе обучения системы методических приемов, способствующих оптимальному освоению обучающимся содержания адаптированных программ общего образования.

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Коррекционно-развивающая направленность учебного предмета «Адаптированная физическая культура»

Основные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков АФК определяются специальными принципами работы с обучающимися с ТНР.

Принципы реализации программы:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационной компетентности участников образовательного процесса в школе;
- комплексности в реализации коррекционно-образовательного процесса: включение в решение задач программы всех субъектов образовательных отношений.

Каждое занятие адаптивной физической культурой состоит из трех частей: разминочная, основная и релаксационная часть. Разминочная часть направлена на подготовку мышечно-суставного аппарата обучающихся к активным физическим нагрузкам в основной части урока. Релаксационная часть направлена на восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

Необходимо включать в структуру занятия такие направления как формирование кинестетической и кинетической основы движений в процессе развития общей, ручной и артикуляторной моторики. Обогащение двигательного опыта обучающихся в процессе упражнений в ходьбе, беге, прыжках, в действиях с предметами. Выработка динамической координации движений: четких и точных движений, выполняемых в определенном темпе и ритме; удержание двигательной программы при выполнении последовательно организованных движений. Обучение выполнению правил в подвижных играх, согласованию своих движений. Развитие движений кистей рук в специальных упражнениях: сжимание, разжимание, встряхивание и помахивание кистями с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах и совершенствованием межанализаторного взаимодействия (в работе зрительного, слухового и тактильного анализаторов).

Выполнение любого физического упражнения предполагает зрительный контроль над правильностью выполняемого действия и последующую коррекцию движения в случае ошибки.

На занятиях необходимо применять разнообразное спортивное оборудование, что позволит развивать и корригировать сенсорно-перцептивные и моторные компоненты двигательной деятельности (зрительно-моторную координацию; мышечную выносливость; способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта по заданному признаку; произвольность и осознанность выполняемых действий; ориентировку в трехмерном пространстве; способность к точному воспроизведению движения по заданной инструкции).

Наряду с общефизическими упражнениями широко используются релаксационные упражнения с элементами логоритмики, различные общеразвивающие упражнения под музыку или в сопровождении стихотворных текстов.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным

(способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Содержание коррекционной работы

Основная идея программы по физической культуре состоит в том, что наряду с обеспечением общеобразовательной подготовки она включает коррекционную работу в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, направленную на:

- реализацию комплексной помощи обучающимся с нарушениями речевого развития, относящимся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);
- коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, а также на их социальную адаптацию;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации; формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами; развитие умений включаться в доступные и показанные ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна; формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); развитие кинестетической и кинетической основы движений; преодоление дефицитарности психомоторной сферы; развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Программа коррекционной работы предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющие учитывать особые образовательные потребности детей с ОВЗ посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса (ФГОС НОО, приказ Минобрнауки РФ от 22.09.2011 г. № 2357).

В связи с современной тенденцией интеграции детей в современную среду программа преследует двоякую цель — определение содержания и организации коррекционной работы по устранению (или минимизации) проявлений речевой патологии и ее вторичных отклонений при сохранении цензового уровня начального образования. Таким образом, обучающимся с ТНР, предоставляются равные возможности получения начального общего образования по физической культуре.

В программе по физической культуре для обучающихся с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость включения речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Задачи, поставленные перед физической культурой могут быть решены только при воздействии на обучающихся всей системы физического воспитания: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня

(физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах), внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса, региональными климатическими условиями и особенностями образовательного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одной возрастной группы обучающихся, учитель должен стремиться предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Коррекционные задачи решаются на каждом уроке, на каждом спортивном празднике или мероприятии, в процессе всего учебного года.

В данной программе по сравнению с программой массовой школы ограничены упражнения на скорость, выносливость и силу, уменьшены дисциплины в беге и т. д. дополнительно введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться на протяжении всего курса обучения. Особое внимание следует уделять дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения.

На уроках ведется работа над правильным речевым дыханием (развитие просодической стороны речи). Применяются специальные упражнения на выработку сильной воздушной струи. Например: передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверх над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т. д. Воспитанники обучаются выполнять дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Известно, что у детей с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонение в развитии пальцев рук. Ученые давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Особое внимание следует уделять

упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики. Рекомендуются стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики рук на уроках используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки.

Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок учится сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт.

У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.), темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных предметов, организацию урока. Обязательно включаем работу двумя руками, поочередно, правой или левой и вместе обеими руками. Проводятся разнообразные игры и упражнения по формированию сложнокоординированных движений рук. Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные и простые. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира — предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умения управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений важно использовать различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы упражнений, игры, эстафеты, соревнования и т. д.

Кроме коррекционных упражнений обязательно включаем в работу корригирующие упражнения на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота.

Занятия и отдельные упражнения корригирующей направленности используются для «подтягивания» отстающих качеств и совершенствования телосложения; основным содержанием этих занятий являются соответствующие упражнения и специальные комплексы упражнений (например, комплекс ОРУ по коррекции осанки). Физические упражнения корригирующей направленности представляют собой упражнения преимущественно локального или регионального воздействия (например, упражнения для развития мышц кисти, мышц спины, мышц пресса и т. д.).

Регулирование нагрузки при выполнении корригирующих упражнений может осуществляться за счет изменения количества повторений упражнения и количества подходов при повторном его выполнении; изменения продолжительности выполнения упражнения и времени отдыха между их выполнением; изменением величины внешних отягощений и скорости выполнения упражнения; изменений амплитуды и траекторий движений, входящих в упражнение. Контроль за регулированием нагрузки в процессе занятий осуществляется с помощью частоты сердечных сокращений и самочувствия. При оптимальной величине нагрузки выполненного упражнения частота сердечных сокращений восстанавливается к концу первой минуты отдыха; при оптимальной величине нагрузки не отмечается появление слабости и нарушение координации движений, болевых ощущений в мышцах и обильного потоотделения.

Большинство занятий должны проводиться на открытом воздухе. Особенно это важно при наличии в группе детей с ослабленной общей физической подготовкой и различными заболеваниями.

Все обучающиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонения в физическом развитии состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовки.

В подготовительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к специальной группе (СМГ). От участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов школьники СМГ освобождаются. Для них организуются занятия во внеурочное время, которые проводятся при поликлиниках по месту жительства со специальной программой медицинскими работниками.

Временное освобождение от уроков физической культуры допускается лишь с разрешения врача. Обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

Содержание учебного предмета «Адаптированная физическая культура»

Знания о физической культуре

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.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Планируемые результаты освоения программы по адаптированной физической культуре

«Личностные результаты»

Личностные результаты освоения программы по 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 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.

«Метапредметные результаты»

В результате изучения 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.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия изучаемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

«Предметные результаты»

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

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

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Учебно-методический комплект

1. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020 164 с.

2. Физическая культура, 1 класс/ Лях . Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

3. Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования

исключенных учебников, утвержденный приказом Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858.

**Учебно-тематическое планирование
1 класс**

№ п/п	Раздел	Количество часов				Содержание обучения
		Всего	1 триместр	2 триместр	3 триместр	
1.	Лёгкая атлетика	33	11	10	12	Ходьба различными способами в разном темпе и направлении. Бег, разновидности бега. Бег на скорость, с высокого и низкого старта. Прыжки. Прыжки через препятствия, в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту, способом согнув ноги. Метание. Метание малого мяча в цель и на дальность. Броски набивного мяча (1кг).
2.	Кроссовая подготовка	7			7	Длительный равномерный бег. Техника бега. Виды бега.
3.	Гимнастика	16	16			Построения и перестроения. Упражнения без предметов и с предметами (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи; упражнения для укрепления мышц спины и живота; упражнения для ног; упражнения на дыхание; упражнения для формирования правильной осанки.
4.	Подвижные игры	10	8	2		ОРУ. Подвижные игры развивающие координацию, ловкость, скорость и мышление.
5.	Подвижные игры с мячом	8		6	2	Элементы баскетбола, пионербола, бадминтона. Правила игр. Обучение технике владения мяча, ведению, передачам, броскам, ловле, броскам в мишень.
6.	Настольный теннис	27		17	10	Сущность игры и основные правила. Способы держания ракетки. Элементы

						передвижения, подачи. История настольного тенниса. Упражнения на координацию. Упражнения с ракетой и мячом.
--	--	--	--	--	--	--

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Электронно-образовательные ресурсы	Часы
Раздел 1. Легкая атлетика (7 часов)			
1.	Вводный урок. Знакомство с обучающимися. Беседа «Что такое урок физической культуры». Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой (адаптированная инструкция)	https://krugruk.ru/chto-takoe-urok-fizicheskoi-kultury	1
2.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой (адаптированная инструкция). Пальчиковая гимнастика	https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-palchikovaya-gimnastika-2235820.html	1
3.	Обучение старту. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди»	https://multiurok.ru/index.php/files/podvizhnaia-igra-gusi-lebedi.html	1
4.	Ходьба с подвижной опорой. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением	https://beguza.ru/vidy-hodby/	1
5.	Ходьба по прямой линии, ходьба в паре. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-pofizicheskoy-kulture-sportivnie-igri-klass-3725701.html	1
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ	https://infourok.ru/konspekt-pryzhkovye-uprazhneniya-5705625.html	1
7.	Ходьба без обуви по массажным коврикам. Упражнения для создания хорошего мышечного корсета. Подвижная игра «Лисы и куры»	https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/12/18/zdorov-esberegayushchaya-tehnologiya-hozhdenie-po	1
Раздел 2. Гимнастика (10 часов)			
8.	Пальчиковая гимнастика. Беседа «Значение уроков физической культуры для здоровья школьника». Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой (адаптированная инструкция).	https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2018/02/13/palchikovaya-gimnastika	1
9.	Дыхательная гимнастика. Строевые упражнения, построение в шеренгу. Развитие внимания	https://jasulib.org/kg/wp-content/uploads/2022/08/38.-Папина-И.В.-Дыхательная-гимнастика-учебное-пособие.pdf	1
10.	Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты»	https://obrazovanie-gid.ru/konspekty/perekaty-v-gruppirovke-iz-upora-	1

		stoya-na-kolenyah-konspekt-uroka-1-klass.html	
11.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Развитие координационных способностей	https://obrazovanie-gid.ru/konspekty/perekaty-v-gruppirovke-iz-upora-stoya-na-kolenyah-konspekt-uroka-1-klass.html	1
12.	Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. Упражнения на развитие речевого дыхания.	https://multiurok.ru/files/toika-na-noskakh-na-odnoi-noge-na-polu-i-gimnasti.html	1
13.	Упражнения на развитие речевого дыхания. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека	https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2022/10/29/kartoteka-uprazhneniy-po-razvitiyu-rechevogo-dyhaniya	1
14.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Упражнения дыхательной гимнастики	https://rsport.ria.ru/20220728/koordinatsiya-1805697970.html	1
15.	Упражнения для развития мелкой моторики. Повороты направо, налево. Игра «Западня». Профилактические и коррекционные упражнения для нормализации осанки.	https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2021/03/28/kompleks-uprazhneniy-na-razvitie-melkoy-motoriki-ruk	1
16.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/	1
17.	Развитие силовых способностей. Комплекс упражнений гимнастики для глаз "Ока". Упражнения для воспитания функции равновесия на гимнастической скамейке	http://www.libsport.ru/ https://edsoo.ru/	1
Раздел 3. Подвижные игры (7 часов)			
18.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Правила игр, ТБ	http://www.teoriya.ru/	1
19.	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Профилактические и коррекционные упражнения. Правила игр, ТБ	https://edsoo.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
20.	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты	https://edsoo.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
21.	ОРУ. Развитие координационных способностей. Упражнения для создания хорошего мышечного креста	http://www.teoriya.ru/	1
22.	ОРУ. Игры «Волк во рву»	http://www.teoriya.ru/ http://www.teoriya.ru/journals/	1
23.	ОРУ. Игры «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие	https://edsoo.ru/	1

	скоростно-силовых способностей. Профилактические и специальные дыхательные упражнения	http://www.teoriya.ru/fkvot/	
24.	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для укрепления мышц свода стопы.	http://www.libsport.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
Раздел 4. Подвижные игры с мячом (4 часа)			
25.	Бросок мяча снизу на месте. Правила ТБ	http://www.teoriya.ru/ http://www.teoriya.ru/journals/	1
26.	Ловля мяча на месте. ОРУ	https://edsoo.ru/ http://www.teoriya.ru/fkvot/	1
27.	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами	http://www.libsport.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
28.	Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	http://www.teoriya.ru/ http://www.teoriya.ru/journals/	1
Раздел 5. Настольный теннис (10 часов)			
29.	Сущность игры и основные правила. Способы держания ракетки. Инструктаж по ТБ	http://www.teoriya.ru/	1
30.	Обучение европейской (горизонтальной) хватке ракетки, хватка перед зеркалом. Правила проведения и безопасность	https://edsoo.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
31.	Подбрасывание и ловля мяча рукой с открытой ладони	https://edsoo.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
32.	Подбрасывание одной стороной ракетки	http://www.teoriya.ru/	1
33.	Перемещения игрока : исходная позиция игрока в средней зоне. Пальчиковая гимнастика для развития мелкой моторики. Физические качества и их связь с физическим развитием	http://www.teoriya.ru/ http://www.teoriya.ru/journals/	1
34.	Одношажные перемещения в средней зоне. Обучение удару толчком. Характер и направление движения, его фазы	https://edsoo.ru/ http://www.teoriya.ru/fkvot/	1
35.	Обучение подачи толчком. Игровые упражнения для развития голоса	http://www.libsport.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
36.	Удар толчком. Подвижная игра для развития координации слова и движения "мячик мой, лети высоко"	https://edsoo.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
37.	Подача толчком	http://www.teoriya.ru/	1
38.	Удар и подача толчком. Упражнения на развитие речевого дыхания	https://edsoo.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
Раздел 6. Легкая атлетика (7 часов)			
39.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м)	https://edsoo.ru/http://www.elibrary.ru/	1
40.	ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	http://www.teoriya.ru/	1
41.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м)	http://www.teoriya.ru/ http://www.teoriya.ru/journals/	1
42.	ОРУ .Игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	https://edsoo.ru/ http://www.teoriya.ru/fkvot/	1

		ot	
43.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты». Корректирующие упражнения для нормализации правильной осанки с гимнастической полоской	http://www.libsport.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
44.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной приземлением на две ноги	https://edsoo.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
45.	Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	http://www.elibrary.ru/	1
Раздел 7. Настольный теннис(10 часов)			
46.	Изучение техники простейших ударов: многократное повторение медленного ударного движения без мяча, с мячом у стенки. Игровые упражнения по снятию тонуса. Правила ТБ	http://www.teoriya.ru/	1
47.	Многократное повторение ускоренного ударного движения. Спортивная одежда и обувь	https://edsoo.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
48.	Игра на столе с партнером только справа, или только слева, сочетание ударов с права и слева. Упражнения для развития чувства ритма	https://edsoo.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
49.	Свободная игра ударами на столе	http://www.teoriya.ru/	1
50.	Подача толчком	http://www.teoriya.ru/ http://www.teoriya.ru/journals/	1
51.	Удары после его отскока от пола; без отскока от пола	https://edsoo.ru/ http://www.teoriya.ru/fkvot/	1
52.	Удары по мячу у тренировочной стенки. Упражнения на развитие быстроты реакции и ловкости	http://www.libsport.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
53.	Удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером. Подача толчком	https://edsoo.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
54.	Имитация передвижений влево - вправо - вперед - назад с выполнением ударных действий	http://www.teoriya.ru/	1
55.	Одиночные передвижения и удары	https://edsoo.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
Раздел 8. Кроссовая подготовка(3 часа)			
56.	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Инструктаж по ТБ	https://edsoo.ru/ http://www.elibrary.ru/	1
57.	Бег. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м)	http://www.teoriya.ru/	1
58.	Бег (5 мин). Дыхательная гимнастика. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	http://www.teoriya.ru/ http://www.teoriya.ru/journals/	1
Раздел 9. Легкая атлетика (8 часов)			
59.	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Техника безопасности на уроках	http://school-collection.edu.ru/	1
60.	Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Эстафета зверей»	http://www.teoriya.ru/	1
61.	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	http://school-collection.edu.ru/ http://www.teoriya.ru/	1

62.	Бег на результат (30 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Правильная ходьба, бег, прыжки	https://edsoo.ru/	1
63.	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств	http://school-collection.edu.ru/ https://edsoo.ru/	1
64.	Техника броска малого мяча на точность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	http://school-collection.edu.ru/ http://www.teoriya.ru/fkvot/	1
65.	Техника броска малого мяча на дальность. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для формирования и укрепления навыка правильной осанки	http://school-collection.edu.ru/	1
66.	Техника броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Безопасность летом	http://www.teoriya.ru/	1