

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
К АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С НОДА (вариант 6.2.)

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
педагогическим советом
МАОУ СОШ № 46
Протокол № 1 от 28.08.2020

УТВЕРЖДЕНА

Директор МАУ «СОСР» № 46

И.Б. Кондратьева

Приказ № 1 от 28.08.2020

Начальное общее образование
1 подготовительный, 1 – 4 классы

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ, КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»	3
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»	4
ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	5
ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»	5
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»	5
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»	7
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ, КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»	9
1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС (99 ЧАСОВ)	9
1 КЛАСС (99 ЧАСОВ)	9
2 КЛАСС (102 ЧАСА)	10
3 КЛАСС (102 ЧАСА)	11
4 КЛАСС (102 ЧАСА)	12
ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ, КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» разработана на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с НОДА (вариант 6.2.), программы формирования универсальных учебных действий, с опорой на рабочую программу «Физическая культура» автора Матвеева В. Г.¹ и комплект примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с НОДА.

Рабочая программа разработана с учетом используемого учебно-методического комплекса «Перспектива» издательства «Просвещение».

Предпочтение УМК «Перспектива» отдано исходя из целей и задач основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ № 46 и основных принципов развивающей личностно-ориентированной системы обучения данного комплекса:

- принцип деятельности обеспечивает активную позицию ребенка в обучении, минимизирует пассивное восприятие учебного содержания, утомляющее детей;
- принцип психологической комфортности ориентирует на снятие стрессовых факторов во взаимодействии между учителем и учениками и на создание в коллективе класса атмосферы доброжелательности, взаимопомощи, товарищества;
- принципы непрерывности и целостности обеспечивают соответствие содержания образования функциональным и возрастным особенностям учащихся, создают механизм устранения «разрывов» в организации образовательного процесса, негативно влияющих на психическое состояние школьников;
- принципы минимакса и вариативности обеспечивают для каждого ребенка возможность выбора индивидуального темпа обучения на уровне своего собственного максимума, но не ниже социально безопасного минимума, что является заслоном от перегрузок, разрушающих здоровье детей;
- принцип творчества создает условия для успешной самореализации в обучении каждого ребенка, что придает процессу учения личностный смысл и делает его интересным для учащихся.

Учебники по предмету «Физическая культура» входят в состав завершенной предметной линии учебников «Перспектива».

Содержание учебников и рабочей программы обеспечивает достижение требований федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к планируемым результатам освоения АООП НОО обучающихся с НОДА (вариант 6.2.), отвечает задачам духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей, соответствует возрастным и психологическим особенностям обучающихся, реализует принцип научности с учетом начального общего уровня образования.

Целью обучения адаптивной физической культуре является стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей; формирование основ здорового образа жизни, развитие самостоятельности.

¹Матвеев В.Г. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 - 4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений /А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2011

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных и коррекционных **задач**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.
- коррекция техники основных движений - ходьбы, перемещение на коляске, бега, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

Предметом обучения физической культуре (адаптивной физической культуре) в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье,

совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Базовым результатом образования в области адаптивной физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности.

Учебный предмет «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре (адаптивной физической культуре) являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет, курс «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» входит в предметную область «Физическая культура».

Согласно обязательной части учебного плана МАОУ СОШ № 46 на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе отводится по 3 часа в неделю с 1 дополнительного по 4 классы.

Таким образом, курс рассчитан на 504 часа: первый дополнительный класс – 99 часов (33 учебные недели); 1 класс — 99 часов (33 учебные недели); 2 - 4 классы по 102 часа.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

Содержание учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

Представленная программа обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

– формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей многонационального

российского общества; становление гуманистических демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного, социально ориентированного
- взгляда на мир в его органическом единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению,
- истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее
- эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств информации и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль.

Предметные результаты.

Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» определяются особенностями двигательного развития обучающихся и медицинскими рекомендациями, достижения обучающихся оцениваются индивидуально.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения.

Физическое совершенствование. Развитие двигательных способностей

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Гимнастика для глаз.

Комплексы дыхательных упражнений.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Спортивно-оздоровительная деятельность.

ОРУ с предметами и без предметов. Развитие координационных способностей, основные виды передвижения.

Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения. Упор сидя, упор лежа, упор стоя на коленях. Сед, сед на пятках, сед ноги врозь. Группировка лежа на спине, перекувытки в группировку вперед-назад, вправо-влево. Упражнения в равновесии.

Организирующие команды и приемы. Элементы строевой подготовки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Простые и смешанные висы. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Передвижение по узкой и по повышенной опоре. ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей. ОРУ с гимнастической палкой. Различные виды хватов (узкий, широкий, одноименный, разноименный). Висы. Упражнения сидя, стоя у гимнастической стенки, простые и смешанные висы. ОРУ для мышц плечевого пояса.

Профилактические и упражнения

Дыхательная гимнастика.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для формирования свода стопы.

Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей и позвоночника.

Упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнения на развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, развитие силовых способностей, формирование осанки.

На материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

Легкая атлетика

Ходьба.

Самостоятельное передвижение в коляске разного типа.

Преодоление полосы препятствий.

ОРУ с малым мячом на развитие координации силы и силовой выносливости.

Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель, метание мяча на заданное расстояние, на дальность.

Броски, толчок набивного мяча.

ОРУ на развитие подвижности и силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей.

Подвижные игры

Теоретические сведения о спортивных и подвижных играх.

Подвижные игры на развитие равновесия, внимания, пространственного ориентирования «Горячий мяч», «Запрещенное движение».

Игры на развитие общей подвижности «Бочча» (броски мяча в цель), изучение правил игры, техники броска.

«Напольный теннис» (адаптированный), прокатывание и остановка мяча в напольном теннисе. Взаимодействие игроков.

Подвижные игры разных народов.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ, КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА)»**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности обучающегося
1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС (99 часов)			
1.	Общая физическая подготовка	27	Понимать роль и значение уроков физической культуры. Соблюдать правила поведения во время занятий. Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения. Иметь элементарные знания о разделах программного материала.
2.	Легкоатлетические упражнения	22	Знать требования к спортивной форме, понятия «строй», «колонна», «шеренга», «основная стойка». Уметь выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств. Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений. Выполнять упражнения под счет учителя. Знать и уметь выполнять правильный захват малого мяча. Иметь представление о технике метания малого мяча в различные цели.
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21	Принимать исходные положения, выполнять основные движения, выполнять акробатические упражнения: группировка, седы, упоры. Выполнять упражнения в различных висах, лазании, перелезании, упражнения в равновесии.
4.	Подвижные игры	29	Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять основные движения с мячом, иметь представление о передаче мяча различными способами. Иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча « бочча». Иметь представление о правилах игры в « напольный теннис».
1 КЛАСС (99 часов)			
1.	Общая физическая подготовка	27	Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья. Знать правила поведения в спортивном зале. Знать о требованиях к спортивной форме. Знать и уметь правильно принимать исходные

			положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения, ног. Иметь представление об основных видах передвижения, передвигаться с преодолением препятствий.
2.	Легкоатлетические упражнения	22	Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки. Выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств. Иметь представление о метании малого мяча: метать мяч на дальность, в вертикальную и горизонтальную цели. Применять на практике технику безопасности при метании.
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21	Выполнять основные исходные положения, основные движения, акробатические упражнения: группировка лежа, упоры, упражнения в лазании, перелезании и равновесии. Преодолевать различные препятствия.
4.	Подвижные игры	29	Узнавать спортивные игры с мячом. Выполнять построения и перестроения на месте, остановку, передачу и ловлю мяча. Выполнять бросок по воротам, взаимодействовать с другими игроками.
2 КЛАСС (102 часа)			
1	Общая физическая подготовка	27	Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Знать понятия колонна, шеренга. Знать и уметь выполнять строевые упражнения, повороты на месте, передвижения, выполнять ОРУ. Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки. Выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.
2	Легкоатлетические упражнения	25	Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических

			упражнений на формирование правильной осанки. Выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	Принимать исходные основные положения, выполнять основные движения. Уметь выполнять акробатические упражнения группировка, перекаты, упражнения в равновесии, иметь представление о простых и смешанных висах. Уметь преодолевать препятствие произвольным способом.
4	Подвижные игры	29	Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять основные движения с мячом, иметь представление о передаче мяча различными способами. Иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча «бочча». Иметь представление о правилах игры в «напольный теннис».
3 КЛАСС (102 часа)			
1.	Общая физическая подготовка	25	Раскрывать понятие «физическая культура». Выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств. Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья. Иметь представление о гигиене человека, закаливании, о возникновении физической культуры и спорта, Олимпийских игр, о правилах составления комплексов утренней гимнастики, режим дня, двигательный режим. Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности, об истории развития физической культуры и первых соревнований, об особенностях физической культуры разных народов. Называть виды спорта, входящие в школьную программу. Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям.

2.	Легкоатлетические упражнения	24	Характеризовать основные формы занятий (утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы). Уметь метать малый мяч в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность. Иметь представление о технике толкания набивного мяча. Выполнять упражнения на гибкость, подвижность суставов, напряжение и расслабление мышц туловища и конечностей.
3.	Гимнастика с элементами акробатики	24	Знать и уметь выполнять строевые упражнения, выполнять основные виды передвижения, выполнять упражнения в равновесии, выполнять упражнения с предметами. Уметь выполнять акробатические упражнения: группировка, перекаты, седы. Уметь выполнять, просты висы на гимнастической стенке. Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств. Уметь выполнять упражнения в равновесии.
4.	Подвижные игры	29	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять основные движения с мячом, иметь представление о передаче мяча различными способами. Иметь представление о правилах игры в «напольный теннис, технике нападения и защиты. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
4 КЛАСС (102 часа)			
1.	Общая физическая подготовка	25	Соблюдать технику безопасности. Пересказывать текст по истории развития физической культуры. Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей свое отражение в современных видах спорта.

			Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепления здоровья, улучшения физического развития и физической подготовленности. Демонстрировать технику выполнения освоенных двигательных действий. Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений.
2.	Легкоатлетические упражнения	24	Описывать технику метания мешочка на дальность. Демонстрировать технику выполнения метания. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Демонстрировать вис прогнувшись. Выполнять круговую тренировку. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений.
3.	Гимнастика с элементами акробатики	24	Рассказывать об истории возникновения гимнастики. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке. Выполнять акробатические элементы. Выполнить комплекс упражнений под стихотворения. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки для развития силы, гибкости и координации движений. Выполнять технические приемы при передвижении на гимнастическом бревне и перевернутой гимнастической скамейке. Подбирать упражнения и составлять комплексы упражнения зарядки. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки для развития силы, гибкости и координации движений.
4.	Подвижные игры	29	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Проявлять положительные качества личности в

			процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).
--	--	--	---

**ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»**

№ п/п	Наименование	Примечание
1. Книгопечатная продукция		
Учебники		
1.	Матвеев А. П. Физическая культура. Учебник. 1 класс	Учебник поможет первоклассникам на основе доступного текста и иллюстративного материала усвоить необходимые знания о физической культуре. Они научатся самостоятельно составлять режим дня, делать зарядку, упражнения для правильной осанки, проводить физкультминутки, подвижные игры. Учебник соответствует ФГОС НОО, примерной программе по физической культуре и рабочей программе А. П. Матвеева «Физическая культура. 1 – 4 классы».
2.	Матвеев А. П. Физическая культура. Учебник. 2 класс	Учебник раскрывает основные понятия физической культуры, знакомит со способами организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, содержит комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Учащиеся найдут в учебнике начальные сведения о закаливании организма и самоконтроле за физическим развитием и физической подготовленностью. Учебник соответствует ФГОС НОО, примерной программе и рабочей программе А. П. Матвеева «Физическая культура. 1 – 4 классы».
3.	Матвеев А. П. Физическая культура. Учебник. 3 – 4 классы	Третьеклассники узнают о том, как развивалась физическая культура в Древней Руси, о видах физических упражнений, физической нагрузке и закаливании организма. Четвероклассники продолжат знакомство с историей развития физической культуры в России, узнают о способах регулирования физической нагрузки, о правилах предупреждения травматизма и оказания первой помощи при травмах. Учебник содержит описание физических упражнений, включенных в школьную программу, подводящие упражнения и подвижные игры для их освоения. После каждой темы даны вопросы и задания для самостоятельной работы. Учебник соответствует ФГОС НОО, примерной программе и рабочей программе А. П. Матвеева «Физическая культура. 1 – 4 классы».
Методические пособия		
4.	Физическая культура. 1 класс. Система уроков по учебнику А.П. Матвеева.	В пособии предложены разработки уроков по физической культуре для 1 класса, ориентированные

	УМК «Перспектива»	на работу по учебнику А.П. Матвеева «Физическая культура» (М.: Просвещение, 2010), входящему в систему учебников «Перспектива». Учебные занятия спроектированы с позиции деятельностной педагогики: определены планируемые результаты освоения темы и универсальные учебные действия, сформулированы задачи педагога, позволяющие реализовать систему развивающего обучения; обозначены педагогические средства, формы организации взаимодействия на уроке, продуманы практико-ориентированные творческие задания на продуктивном уровне.
5.	Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1 – 4 классы	Данное пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и Примерной программой по физической культуре. Пособие окажет методическую и информационную помощь учителям физической культуры начальной школы в подготовке к урокам.
2. Учебно-практическое оборудование		
6.	Стенка гимнастическая	1 комплект для групповой работы на 5-6 человек
7.	Скамейка гимнастическая жесткая	2 м; 4 м; 1 комплект для групповой работы на 5-6 человек
8.	Комплект навесного оборудования (мишени для метания)	1 комплект для групповой работы на 5-6 человек
9.	Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные	на каждого ученика
10.	Палка гимнастическая	на каждого ученика
11.	Скакалка детская	1 комплект для групповой работы на 5-6 человек
12.	Мат гимнастический	1 комплект для групповой работы на 5-6 человек
13.	Кегли	1 комплект для групповой работы на 5-6 человек
14.	Обруч пластиковый детский	демонстрационный экземпляр
15.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	демонстрационный экземпляр
16.	Лента финишная	демонстрационный экземпляр
17.	Рулетка измерительная	на каждого ученика
18.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
19.	Лыжи детские(с креплениями и палками)	(1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
20.	Сетка для переноса и хранения мячей	1 комплект для групповой работы на 5-6 человек

21.	Аптечка	демонстрационный экземпляр
22.	Настольная игра «Футбол»	1 комплект для групповой работы на 5-6 человек
23.	Стол для игры в настольный теннис	1 комплект для групповой работы на 5-6 человек
24.	Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	1 комплект для групповой работы на 5-6 человек
25.	Шахматы (с доской)	1 комплект для групповой работы на 5-6 человек
26.	Шашки (с доской)	1 комплект для групповой работы на 5-6 человек
27.	Контейнер с комплектом игрового инвентаря	1 комплект для групповой работы на 5-6 человек

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575844

Владелец Кондрашкина Лидия Валентиновна

Действителен с 03.03.2021 по 03.03.2022