

Приложение №1 к АООП НОО  
утверждено приказом по МБОУ СОШ  
№ 18 им. И.А. Мироненко  
от 30.08.2024 г. № \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«Адаптивная физкультура»**

**Предметная область  
«Физическая культура»**

**1 ДОП.,1-4 КЛАССЫ**

## **ВАРИАНТ8.4.**

### **АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА. 1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС**

#### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Статус документа

Рабочая программа составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с РАС и умеренной и тяжелой (глубокой) умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР и в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

**Цели образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета:**

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

**Общая характеристика учебного предмета:**

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов:

«Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм». Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. В 1-м дополнительном классе все 6

разделов реализовать не представляется возможным в силу недостаточного материально – технического обеспечения образовательного процесса.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

На изучение курса в 1 дополнительном классе отведено 66 часов, 2 часа в неделю, 33 учебные недели.

### **Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**

#### **Личностные планируемые результаты:**

##### Физические характеристики персональной идентификации:

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- определяет состояние своего здоровья;

##### Гендерная идентичность

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);

##### Возрастная идентификация

- определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша), с помощью определяет принадлежность к определенной возрастной группе близких родственников и знакомых.

#### «Чувства, желания, взгляды»

- различает эмоции людей на картинках;
- показывает эмоции людей по инструкции с опорой на картинки.

#### «Социальные навыки»

- учится устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов, разрешения конфликтов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

#### Мотивационно – личностный блок

- принимает новые знания (на начальном уровне);
- отзывается на просьбы о помощи.

#### Биологический уровень

- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.)
- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

#### Осознает себя в следующих социальных ролях:

- формирует представление о себе, как об участнике семейно – бытовых отношений;

#### Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);
- стремление к формированию мотивации к обучению через социальную похвалу.

#### Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- формирование причинно-следственных связей в отношении собственного поведения;

#### Ответственность за собственные вещи

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

#### Экологическая ответственность

- не мусорит на улице;
- не ломает деревья;

#### Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства;

#### Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- принимает участие в коллективных делах и играх;
- принимать и оказывать помощь.

#### **Предметные результаты**

- готовятся к уроку физкультуры;
- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;

- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

**Базовые учебные действия:**

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- принимать цели деятельности;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

№	Название тем и содержания	Кол-во часов по	Формы и методы работы	Требования к уровню подготовки за 1 год обучения		
				Предметные планируемые результаты	БУД	Личностные

		данн ой теме				
1	Знакомство с физкультурным залом	1	Очная, групповая спорт зал, словесная	Ориентировка в зале по конкретным ориентирам	Вести себя во время занятий физическим и упражнениями	интерес к предмету
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	1	Очная, групповая спорт зал, словесная	Что можно делать с физкультурными снарядами	Различать оборудование для уроков физкультуры	интерес к предмету
3	Упражнения в построении парами	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, организованности
4	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлении (к	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности

	игрушке)					
5	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
6	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
7	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)	1	Очная, индивидуальная, спорт зал, словесная практическая	Координация толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность
8	Бег вслед за учителем	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
9	Прокатывание мяча	1	Очная, групповая	Координация движений	Прокатывать мяч двумя	интерес к предмету

	двумя руками друг другу		спорт зал, словесная практическая	двумя руками	руками и ловить его	
10	Ползание на четвереньках по прямой линии	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету
11	Организация взаимодействия с оборудованием для физических занятий	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Что можно делать с физкультурными снарядами	Различать оборудование для уроков физкультуры	интерес к предмету, дисциплинированности
12	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильно захватывать мяч	Ловить мяч	интерес к предмету
13	Упражнения в построении по одному в ряд	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
1	Упражнения	1	Очная,	Правильное	Выполнять	интерес к

4	я в ходьбе в заданном направлении		групповая спорт зал, словесная практическая	построение и знание своего места в строю	простейшие упражнения в определённом ритме	предмету, дисциплинированности
15	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
16	Бег в различных направлениях	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, дисциплинированности
17	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильный захват мяча	Ловить мяч	интерес к предмету, самостоятельность
18	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
19	Упражнения в проползании	1	Очная, групповая	Знать движения в различных	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность

	и на четвереньках в ворота		спорт зал, словесная практическая	пространственных направлениях	е	ь
20	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильный захват мяча	Ловить мяч	интерес к предмету, дисциплинированности
21	Упражнения в построении в колонну друг за другом	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
22	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Преодолевать различные препятствия	интерес к предмету, самостоятельность
23	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету, самостоятельность

	руками под дуги		я			
2 4	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету, самостоятельность
2 5	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях, невербальное общение	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
2 6	Упражнения в построении парами	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
2 7	Упражнения в перешагивании из круга в круг	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Преодолевать различные препятствия	интерес к предмету, самостоятельность
2 8	Бег между объемными	2	Очная, групповая	Целенаправленные действия	Преодолевать	интерес к предмету,

	модулями		спорт зал, словесная практическа я		препятствия	самостоятельно
2 9	Прыжки на месте на двух ногах	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Координацию толчка двумя ногами	Мягко приземлятьс я в прыжках	интерес к предмету, самостоятельно
3 0	Упражнени я в прокатыван ии мяча двумя руками друг другу	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету, самостоятельно
3 1	Ползание на четверенька х по прямым линиям	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Знать движения в различных пространствен ных направлениях	Ориентирова ться в пространств е	интерес к предмету, самостоятельно
3 2	Ползание на четверенька х по прямым линиям по словесной инструкции учителя	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Знать движения в различных пространствен ных направлениях, невербальное общение	Ориентирова ться в пространств е	интерес к предмету, самостоятельно

33	Упражнения в построении по одному в ряд	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
34	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Упражнения в определённом ритме	Ходить и бегать в заданном ритме, выполнять простейшие задания по словесной инструкции	интерес к предмету, дисциплинированности
35	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений с предметами, правила безопасности	Ориентироваться в пространстве, ходить в заданном ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
36	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координацию толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность
37	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координацию толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность

			я			
38	Упражнения ловить мяч брошенный учителем	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Ловить мяч двумя руками	интерес к предмету, самостоятельность
39	Упражнения бросать мяч учителю	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Бросать мяч двумя руками	интерес к предмету, самостоятельность
40	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
41	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
42	Упражнения простейшим перестроениям: из	3	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности

	колонны по одному в колонну по двое					
4 3	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Ходить в заданном ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
4 4	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Преодолевать различные препятствия	интерес к предмету, самостоятельность
4 5	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	3	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений с предметом	Бегать в заданном ритме с предметом	интерес к предмету, дисциплинированности
4 6	Упражнения в ползании на четвереньках с перелезанием через незначитель	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность

	ьные препятстви я					
4 7	Упражнени я в лазании по гимнастиче ской стенке на несколько ступенек	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Последователь ность движений	Правильно захватывать различные предметы	интерес к предмету, самостоятельност ь

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов, тем программы	Кол-во часов по каждому разделу
<b>1 четверть (16 часов)</b>		
<b>1</b>	<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно- развивающей среде</b>	<b>2</b>
	Знакомство с физкультурным залом	
	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	
<b>2</b>	<b>Построение и перестроения</b>	<b>1</b>
	Упражнения в построении парами	
<b>3</b>	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	<b>3</b>
	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке)	
	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами	
	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	
<b>4</b>	<b>Бег</b>	<b>1</b>
	Бег вслед за учителем	
<b>5</b>	<b>Прыжки</b>	<b>1</b>
	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)	
<b>6</b>	<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов</b>	<b>1</b>
	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	

7	<b>Ползание и лазанье</b>	<b>1</b>
	Ползание на четвереньках по прямой линии	
8	<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно- развивающей среде</b>	<b>2</b>
	Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий	
	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	
9	<b>Построение и перестроения</b>	<b>1</b>
	Упражнения в построении по одному в ряд	
10	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	<b>2</b>
	Упражнения в ходьбе в заданном направлении	
	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	
11	<b>Бег</b>	<b>1</b>
	Бег в различных направлениях	
<b>2 четверть (16 часов)</b>		
12	<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов</b>	<b>2</b>
	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	
13	<b>Ползание и лазанье</b>	<b>2</b>
	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	
	Упражнения в проползании на четвереньках в ворота	
14	<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно- развивающей среде</b>	<b>2</b>
	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	
15	<b>Построение и перестроения</b>	<b>2</b>
	Упражнения в построении в колонну друг за другом	
16	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	<b>2</b>

	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	
17	<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов</b>	<b>2</b>
	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	
	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами	
18	<b>Ползание и лазанье</b>	<b>2</b>
	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя	
19	<b>Построение и перестроения</b>	<b>2</b>
	Упражнения в построении парами	
<b>3 четверть (18 часов)</b>		
20	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	<b>2</b>
	Упражнения в перешагивании из круга в круг	
21	<b>Бег</b>	<b>2</b>
	Бег между объемными модулями	
22	<b>Прыжки</b>	<b>2</b>
	Прыжки на месте на двух ногах	
23	<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов</b>	<b>2</b>
	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	
24	<b>Ползание и лазанье</b>	<b>2</b>
	Ползание на четвереньках по прямым линиям	
	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	
25	<b>Построение и перестроения</b>	<b>1</b>

	Упражнения в построении по одному в ряд	
26	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	<b>2</b>
	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	
	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках	
27	<b>Прыжки</b>	<b>3</b>
	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	
	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках	
28	<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов</b>	<b>2</b>
	Упражнения ловить мяч брошенный учителем	
	Упражнения бросать мяч учителю	
<b>4 четверть (16 часов)</b>		
29	<b>Ползание и лазанье</b>	<b>4</b>
	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	
	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	
30	<b>Построение и перестроения</b>	<b>3</b>
	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое	
31	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	<b>4</b>
	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	
	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	
32	<b>Бег</b>	<b>3</b>
	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	
33	<b>Ползание и лазанье</b>	<b>2</b>

	Упражнения в ползании на четвереньках с перелезанием через незначительные препятствия	
	Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек	
	<b>Всего часов:</b>	<b>66</b>

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ**

Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, мячи для метания, скакалки, обручи, игрушки, дуги, ворота, верёвки и невысокие предметы, объёмные модули, мягкие игрушки, гимнастическая стенка, баскетбольное кольцо, волейбольная сетка.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- готовятся к уроку физкультуры;
- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.