

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №1» города Смоленска**

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом  
совете

Протокол №1  
от «31» 08 2023 г.



**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету  
«АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»  
1В класс (вариант 8.3)

Шамилова Анастасия Анатольевна  
учитель начальных классов

**2022-2023 учебный год**

## 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 содержание	Кол-во часов в по данной теме	Формы и методы работы	Требования к уровню подготовки за 1 год обучения		
				Предметные планируемые результаты	БУД	Личностные
1	Знакомство с физкультурным залом	1	Очная, групповая спорт зал, словесная	Ориентировка в зале по конкретным ориентирам	Вести себя во время занятий физическими упражнениям и	интерес к предмету



2	Знакомство с оборудованием и материалами и для уроков физкультуры	1	Очная, групповая спорт зал, словесная	Что можно делать с физкультурным и 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 направлени и (к игрушке)	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённо м ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
5	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённо м ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
6	Ходьба стайкой за	1	Очная, групповая	Правильное построение и	Выполнять простейшие	интерес к предмету,

	учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)		спорт зал, словесная практическая	знание своего места в строю	упражнения в определённом ритме	дисциплинированности
7	Поскоки на месте на двух ногах (держась 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 вслеп 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 двумя руками друг другу	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету
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

1 1	Организация взаимодействия с оборудованием для физических занятий	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Что можно делать с физкультурным и снарядами	Различать оборудование для уроков физкультуры	интерес к предмету, дисциплинированности
1 2	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильно захватывать мяч	Ловить мяч	интерес к предмету
1 3	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 4	Упражнения в ходьбе в заданном направлени и	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённо м ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
1 5	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённо м ритме	интерес к предмету, дисциплинированности

1 6	Бег в различных направлениях	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, дисциплинированности
1 7	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильный захват мяча	Ловить мяч	интерес к предмету, самостоятельность
1 8	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

1 9	Упражнения в проползани и на четверенька х в ворота	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Знать движения в различных пространственн ых направлениях	Ориентирова ться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельност ь
2 0	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Правильный захват мяча	Ловить мяч	интерес к предмету, дисциплинирован ности
2	Упражнения	2	Очная,	Правильное	Выполнять	интерес к



1	в построении в колонну друг за другом		групповая спорт зал, словесная практическая	построение и знание своего места в строю	простейшие упражнения в определённом ритме	предмету, дисциплинированности
2 2	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

2 3	Упражнения в прокатывани и мяча двумя руками под дуги	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету, самостоятельност ь
2 4	Упражнения в прокатывани и мяча двумя руками между предметами	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету, самостоятельност ь

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 модулями	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Целенаправлен ные действия	Преодолеват ь препятствия	интерес к предмету, самостоятельност ь
2 9	Прыжки на месте на двух ногах	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Координацию толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельност ь

3 0	Упражнения 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, самостоятельност ь
3 1	Ползание на четверенька х по прямым линиям	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Знать движения в различных пространственн ых направлениях	Ориентирова ться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельност ь
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 пространственн ых направлениях, невербальное общение	Ориентирова ться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельност ь

3 3	Упражнения в построении по одному в ряд	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённо м ритме	интерес к предмету, дисциплинирован ности
3 4	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа	Упражнения в определённом ритме	Ходить и бегать в заданом ритме, выполнять	интерес к предмету, дисциплинирован ности

			я		простейшие задания по словесной инструкции	
3 5	Упражнения в ходьбе в заданном направлении и 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
3 6	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

3 7	Упражнения прыжкам на месте с мячем в руках	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Координацию толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельно сть
3 8	Упражнения ловить мяч брошенный учителем	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Координация движений двумя руками	Ловить мяч двумя руками	интерес к предмету, самостоятельно сть
3 9	Упражнения бросать мяч учителю	1	Очная, групповая спорт зал,	Координация движений двумя руками	Бросать мяч двумя руками	интерес к предмету, самостоятельно



			словесная практическа я			ь
4 0	Упражнения в ползании на четверенька х к предметной цели	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Знать движения в различных пространственн ых направлениях	Ориентирова ться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельност ь
4 1	Упражнения в проползани и на четверенька х под дугой	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Знать движения в различных пространственн ых направлениях	Ориентирова ться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельност ь

4 2	Упражнения простейшим перестроени ям: из колонны по одному в колонну по двое	3	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённо м ритме	интерес к предмету, дисциплинирован ности
4 3	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Последователь ность движений	Ходить в заданном ритме	интерес к предмету, дисциплинирован ности
4 4	Упражнения в	2	Очная, групповая	Последователь ность	Преодолеват ь различные	интерес к предмету,

	перешагивания через незначительные препятствия		спорт зал, словесная практическая	движений	препятствия	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 незначительные препятствия	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность

4 7	Упражнения в лазании по гимнастичес кой стенке на несколько ступенек	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Последователь ность движений	Правильно захватывать различные предметы	интерес к предмету, самостоятельно
--------	--	---	--	------------------------------------	---	--

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов, тем программы	Кол-во часов по каждому разделу
<b>1 четверть (16 часов)</b>		
1	<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно- развивающей среде</b>	<b>2</b>
	Знакомство с физкультурным залом	
	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	
2	<b>Построение и перестроения</b>	<b>1</b>
	Упражнения в построении парами	
3	<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)	
4	<b>Бег</b>	<b>1</b>
	Бег вслед за учителем	
5	<b>Прыжки</b>	<b>1</b>
	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)	

6	<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