

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитет по образованию Крутихинского района  
МБОУ Крутихинская СОШ

РАССМОТРЕНО

Методическим  
объединением учителей  
начальных классов



Щербаль С.А.  
Протокол № 70  
от «14» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Бабичева Н.Д.  
«14» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

  
Вайхель С.И.

Приказ № 222  
от «15» августа 2023 г.

Адаптированная основная общеобразовательная программа  
начального общего образования для обучающихся  
с нарушениями опорно-двигательного аппарата  
(вариант 6.3)

## АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

(Первый подготовительный класс)

2023/2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная основная образовательная программа соответствует:

- 1) Закону «Об образовании в РФ №273-ФЗ от 29.12.2012 г.»;
- 2) Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации №1598 от 19 декабря 2014г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- 3) АООП НОО МБОУ «Крутихинская СОШ»;
- 4) Учебному плану МБОУ «Крутихинская СОШ»;
- 5) Федеральному перечню учебников;
- 6) Положению МБОУ «Крутихинская СОШ» «О рабочей программе по отдельным учебным предметам.

По решению центральной психолого-медико-педагогической комиссии №1231 от 11.09.2023 рекомендована для дальнейшего обучения адаптированная основная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. По заявлению мамы ребенок зачислен в школу 15.09.2023 г.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Медико-физиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

Чтобы строить педагогический процесс, определять дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности детей с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Категория этих детей чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести дефекта, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития физической подготовленности и другим признакам.

Для детей-инвалидов с детства характерны проявления дизонтогенеза и ретардации в природном (биологическом) и психофизическом развитии. Это вызывает сдвиги сенситивных периодов возрастного развития, приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре, эмоциях, общении и затрудняет процесс обучения.

Значительная часть обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата это:

Дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП), которые имеют множественные двигательные расстройства:

- нарушения мышечного тонуса;
- спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов), гипотонию мышц конечностей и туловища, ограничение или невозможность

произвольных движений (парезы и параличи), гиперкинезы (непроизвольные насильственные движения), синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений);

-тремор пальцев рук и языка, нарушение равновесия и координации движений (атаксия), нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положение собственного тела в пространстве.

Часто двигательные расстройства сопровождаются нарушением зрения, вестибулярного аппарата, речи, психики и других функций. Различают три степени тяжести дефекта: легкую, среднюю, тяжелую.

Дети с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствами функции тазовых органов.

При разработке рабочих программ соблюдаются индивидуальные медицинские рекомендации, в которых отражены требования к двигательному режиму, показания и/или противопоказания к отдельным упражнениям.

### **Цель образовательной коррекционной работы**

Стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

### **Общая характеристика учебного предмета**

#### **Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):**

-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.

#### **Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):**

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, 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 сердечнососудистой 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 и т.п.

### **Описание места учебного предмета АФК в учебном плане**

Сроки освоения программы 1 класса: 2 года.

Объем учебного времени:

1-й год обучения – 99ч (3 ч в неделю; 33 учебные недели с учетом дополнительных каникул),

2-й год обучения – 99ч (3 ч в неделю; 33 учебные недели с учетом дополнительных каникул).

Адаптивная физическая культура проводится в форме индивидуального занятия.

Индивидуальное занятие направлено на обучение произвольному и дозированному напряжению и расслаблению мышц, нормализации координации, опорности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Индивидуальные занятия по двигательной коррекции распределяются по необходимости в зависимости от степени тяжести заболевания, объема оперативного вмешательства, отсутствия навыков самообслуживания и возможности самостоятельного передвижения.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

#### **Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Предметные результаты:**

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

-выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, плавание.

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямохождения, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса, а также баскетбол на колясках, бочча, настольный теннис, дартс.

Раздел «Легкая атлетика» включает: бег на колясках, метание малого мяча, толкание набивного мяча, прыжок с места.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» включает: упоры, седы, группировка, лежачая на спине, перекувырки вперед-назад, вправо-влево; ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.

Раздел «Плавание» включает: основы плавательной подготовки – теоретические знания, упражнения на суше ( в воде нет условий), общеразвивающие и специальные упражнения «суша», упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с учащимися на уроках АФК
- рациональную организацию на уроках АФК
- организацию утренней зарядки, физкультминуток на уроках способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

### Содержание курса

<p><i>Основы знаний. Теоретические сведения.</i></p>	<p>Теоретические сведения. Формирование общего представления о ФК. Понимать роль и значение уроков физической культуры. Инструктаж по технике безопасности. Научатся ориентироваться в понятии «физическая культура».</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Соблюдать правила поведения во время занятий. Знать требования к спортивной форме, понятия «строй», «колонна», «шеренга», «основная стойка». Иметь элементарные знания о разделах программного материала АФК.</p>
<p><i>Развитие двигательных способностей (ОФП).</i></p>	<p>Основные команды и приемы. Основные исходные положения и изолированные движения.</p> <p>Элементы строевой подготовки. Построение в колонну, шеренгу. Команды «Равняйся», «Смирно», расчет по порядку, рапорт.</p> <p>Основные виды передвижения.</p> <p>Передвижение в колонне по одному. Передвижение попластунски, в упоре стоя на коленях вперед, вперед спиной, приставным шагом. Передвижение в стойке на коленях с опорой на цилиндр. Передвижение на животе по гимнастической скамейке, по скамейке с переходом на гимнастическую стенку.</p> <p>Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие функции опорности и равновесия с использованием цилиндра.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>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.</p>
<p><i>Профилактические и корригирующие упражнения</i></p>	<p>Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года).</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Уметь выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений.</p> <p>Выполнять упражнения под счет учителя.</p>
<p><i>Гимнастика элементами Акробатики</i></p>	<p>ОРУ на развитие гибкости без предметов, с малыми мячами. Упор сидя сзади, упор лежа, упор стоя на коленях. Сед, сед на пятках, сед ноги врозь. Группировка лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево. ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей.</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой. Различные виды хватов (узкий, широкий, одноименный, разноименный).</p> <p>Висы.</p> <p>Упражнения сидя, стоя у гимнастической стенки, простые и</p>

	<p>смешанные висы. ОРУ для мышц плечевого пояса. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление различных препятствий произвольным способом. <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i> Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения со сменой направления. Строевые упражнения. Лазание. Перелезания. Акробатические упражнения. Группировка, лежа на спине, перекаты вперед- назад. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии. <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i> Знать и уметь: Принимать исходные положения, выполнять основные движения, выполнять акробатические упражнения: группировка седы, упоры. Выполнять упражнения в различных висах. Лазании, перелезании, упражнения в равновесии.</p>
<i>Подвижные и спортивные игры</i>	<p>Подвижные игры на развитие равновесия, внимания, пространственного ориентирования «Горячий мяч», «Запрещенное движение». Игры на развитие общей подвижности. «напольный теннис». Бочча. Изучение правил игры, техники броска. ОРУ с мячами для игры в бочча. <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i> 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». Техника нападения и защиты. Научаться основе техники владения мячом.</p>
<i>Легкая атлетика</i>	<p>Метание малого мяча. ОРУ на развитие подвижности и силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей. Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель, метание мяча на заданное расстояние, на дальность. Передвижение в коляске разного типа. <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i> Знать и уметь выполнять правильный захват малого мяча, Иметь представление о технике метании малого мяча в различные цели.</p>

#### Тематический план по АФК (1 год обучения)

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	26
2.	Гимнастика с элементами акробатики	21

3.	Подвижные игры	26
4.	Легкоатлетические упражнения	24
5	Резерв	2
	Итого:	99

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

дата проведения	тема урока	тип/форма урока	планируемые результаты обучения	виды/формы контроля	примечания
<b>Раздел 1: «ОФП» – 26 часов</b>					
	Теоретические сведения <i>Правила ТБ, личной гигиены. Основы знаний по ФК.</i>		<u>Учащиеся получают возможность научиться:</u> - правилам личной гигиены и соблюдению режима дня школьника - технике безопасности на уроках		
	Элементы строевой подготовки. Основные ИП и движения головы, рук и ног. <i>Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук, ног.</i>		- применять на практике полученные знания - выполнять элементы строевой подготовки - самостоятельно принимать ИП и движения головы, рук и ног		Учащиеся с множественным и двигательными нарушениями находятся в ортопедической укладке в положении лежа на мате.
	Элементы строевой подготовки. Упражнения с предметами и без предметов. <i>Выполнение упражнений без предметов, с мячами, гимнастическими палками.</i>		- выполнять упражнения по команде учителя - передвигаться с преодолением препятствий		
	Различные виды передвижений. <i>Выполнение различных видов передвижения по мату.</i>				
<b>Раздел 2: «Гимнастика с элементами акробатики» – 21 час</b>					
	Элементы строевой		<u>Учащиеся получают</u>		Учащиеся с



	подготовки. Ознакомление и разучивание акробатических упражнений. <i>Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение упоров, седов, группировок, перекатов.</i>		<u>ВОЗМОЖНОСТЬ научиться:</u> - выполнять построение, расчет и повороты - выполнять акробатические упражнения - выполнять различные хваты - преодолевать различные препятствия		множественным и двигательными нарушениями находятся в ортопедической укладке в положении лежа на мате.
	Элементы строевой подготовки. Ознакомление и разучивание различных хватов. <i>Выполнение хватов сверху, снизу, узкий, широкий, разноименный</i>		- выполнять упражнения в равновесии		
	Элементы строевой подготовки. Обучение выполнению упражнений в равновесии. <i>Выполнение упражнений в равновесии.</i>				
<b>Раздел 3: «Подвижные игры» – 26 часов</b>					
	Теоретические сведения о спортивных и подвижных играх. ОРУ с мячами. <i>Спортивные игры с мячом. Игры в школьной программе. ТБ</i>		<u>Учащиеся получают возможность научиться:</u> - узнавать спортивные игры с мячом - выполнять построение, расчет и повороты		
	Элементы строевой подготовки. ОРУ с мячами Бочча. Броски мяча Бочча в цель. Игра «Бочча». <i>Выполнение ОРУ с мячами бочча. Выполнения бросков мячей бочча в цель.</i>		- правилам игры в «Бочча» - владеть мячом - выполнять остановку, передачу и ловлю мяча - выполнять бросок по воротам - взаимодействовать с другими учащимися (игроками)		Использование рампы (желоба)
	Элементы строевой подготовки. Обучение прокатыванию и остановке мяча. Взаимодействие игроков в парах, тройках. <i>Выполнение прокатывания и</i>				Учащиеся с множественным и двигательными нарушениями находятся в ортопедической укладке в

	<i>остановки мяча.</i>				положении лежа на мате.
	Элементы строевой подготовки. Взаимодействие игроков. Бросок по воротам. <i>Выполнение броска по воротам.</i>				
<b>Раздел 4: «Легкоатлетические упражнения» – 24 часа</b>					
	Элементы строевой подготовки. Теоретические сведения Разучивание техники метания малого мяча. <i>Дисциплины, входящие в л/а</i> <i>Техника безопасности на уроках.</i> <i>Техника метания малого мяча.</i>		<u>Учащиеся получают возможность научиться:</u> - знать и применять на практике технику безопасности при метании - выполнять построение, расчет и повороты - метать мяч на дальность с места - метать мяч в горизонтальные, вертикальные цели - метать на определенное расстояние - передвигаться с преодолением различных препятствий		Учащиеся с множественным и двигательными нарушениями находятся в ортопедической укладке в положении лежа на мате.
	Элементы строевой подготовки. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели. <i>Попадание малым мячом в вертикальную и горизонтальную цель.</i>				
	Элементы строевой подготовки. Метание малого мяча на дальность. <i>Метание малого мяча на дальность.</i>				
	Элементы строевой подготовки. Преодоление полосы препятствий. <i>Передвижение с преодолением различных препятствий.</i>				Учащиеся с множественным и двигательными нарушениями выполняют индивидуальное задание.
	<b>Резерв 2 часа</b>				

Используемые в рабочей программе сокращения:

ФК – физическая культура

ОФП – общая физическая подготовка

Л/А – легкая атлетика

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ТБ – техника безопасности

ИП – исходное положение

типы/формы урока:

ИНМ – изучение нового материала

ПИМ – повторение изученного материала

ФР – фронтальная работа

ИД – индивидуальная работа

виды/формы контроля:

Т – тест

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

1. Ренато Хольц «Помощь детям с церебральным параличом». – М.: Теревинф, 2006.
2. Л.М. Шипицына И.И. Мамайчук «Детский церебральный паралич».
3. А.А. Потапчук «АФК в работе с детьми, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата при заболевании ДЦП» – Санкт-Петербург, 2003.
4. С.П. Евсеев «АФК в школе. Начальная школа» – Санкт-Петербург, 2003.
5. «Частные методики АФК» – М.: Советский спорт, 2007.
6. С.П. Евсеев « Теория и организация АФК» – М.: 2010.
7. Л.Н. Растомашвили «Адаптивное физическое воспитание детей со смешанными нарушениями развития» – М: 2009.
8. А.А. Потапчук, Е.В. Ключкова, Т.Г. Щедрина «Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей» – Санкт-Петербург, 2004.
9. «Организация спортивно-массовой работы с лицами, имеющими нарушения функций спинного мозга» – М: Советский спорт, 1991.
10. «Восстановительное лечение детей с поражениями ЦНС и опорно-двигательного аппарата». – Издательский дом Санкт-Петербург МАПО, 2004.
11. М. Шоо «Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата» – М: 2003.
12. **Физическая культура. 1-4 классы. Лях В.И.** 14-е изд. - М.: 2013. **Физическая культура.** Рабочие программы Предметная линия учебников **В.И. Ляха 1-4 классов** (авторы **В.И. Лях**, М.: Просвещение, 2014)

### Минимально необходимое оборудование:

Скамейка гимнастическая большая  
Скамейка гимнастическая малая  
Стенка гимнастическая  
Стойка баскетбольная  
Перекладина  
Фитбол  
Мяч набивной  
Мяч большой  
Мяч теннисный  
Палка гимнастическая  
Кегли  
Гантели  
Маты складные  
Скамейка гимнастическая большая  
Скамейка гимнастическая малая  
Стенка гимнастическая  
Маты гимнастические складные  
Маты гимнастические  
Мягкое оборудование «Альма»  
Цилиндр

Комплект «Забота»  
Комплект «Помощник»  
Наклонная плоскость  
Качающаяся плоскость  
Инвентарь для развития мелкой моторики  
Велотренажер

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- о видах стилизованной ходьбы;
- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;
- представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень:**

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнение двигательных действий;
- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- ознакомиться со свойствами воды на уроках плавания;
- не бояться воды, безбоязненно играть и передвигаться по дну удобным способом;
- принимать основные исходные положения в плавании;
- овладеть простейшими передвижениями в воде, погружением в воду, выдохом в воду;
- выполнять скольжения в положении лёжа на груди;
- иметь представление о технике безопасности и правилах поведения на уроках по плаванию.

