

*государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Богатое  
муниципального района Богатовский Самарской области  
имени Героя Советского Союза Павлова Валентина Васильевича*

ПРОВЕРЕНО  
Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Гурбанова В.А.  
(подпись)  
30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБОУ СОШ «Оц» с. Богатое

\_\_\_\_\_ Холоденина Ю.А.  
(подпись)  
Приказ 116/05-уп от 31.08.2023

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

начальное общее образование

(уровень образования)

УО Вариант 2

(вариант программы)

**1 класс**

РАССМОТРЕНА на заседании ШМО \_\_\_\_\_ учителей начальных классов  
(название методического объединения)

Протокол № 1 от 29.08.2023

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ Баловнева Л.Б.  
(подпись)

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты:**

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Предметные результаты:**

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*
  - 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:

- сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
- 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- 1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:*
- 2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
- 2.2 умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.
3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*
- 3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Коррекционные подвижные игры

Подвижные игры

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».

Соблюдение правил игры «Болото».

Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».

Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

Физическая подготовка

Построения и перестроения

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка.

Выполнение движений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!».

Построение в колонну с помощью учителя.

Повороты на месте в разные стороны.

Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения Произвольный вдох-выдох через рот.

Произвольный вдох-выдох через нос.

Произвольный вдох через нос, выдох через рот.

Произвольный вдох через рот, выдох через нос.

Сгибание пальцев в кулак и разгибание.

Сгибание и разгибание кисти.

Сведение и разведение пальцев.

Повороты кисти ладонью кверху и книзу.

Движения рук: вверх, вниз, хлопки вверх,  
внизу.

Ходьба и бег

Ходьба небольшими группами и всей группой (без построения в колонну).

Ходьба по залу.

Ходьба по линии, начертанной на полу.

Свободный бег.

Подлезание, лазание, перелазание Переползание на четвереньках в медленном темпе.

Перелазание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза

Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.

Правильный захват мяча руками.

Перекидывание мяча с одного места на другое.

Выполнение основных движений с удерживанием мяча.

Катание мяча от ребенка к учителю и наоборот.

Подбрасывание мяча вверх.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела	Кол –во часов
1.	Построения и перестроения	7
2.	Ходьба и бег	14
3.	Прыжки	5
4.	Ползание, подлезание, лазание, перелезание	3
5.	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	18
6.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	13
7.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	6
	ИТОГО	<b>66</b>