Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского муниципального округа
«Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением
иностранного языка имени Я.В. Ругоева»

СОГЛАСОВАНА
на заседании методического совета
протокол № 1 от 28.08.2026 г.
Руководитель методического совета:_____
(Л.П.Петрасова)

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол №1 от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор: _____
(Н.Ю.Федотова)
приказ от 31.08.2026г. № 233-о/д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5CF8D707ACD9477A01906B967F7E3AFF
Владелец: Федотова Наталья Юрьевна
Действителен: с 30.10.2025 до 23.01.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
адаптированной основной общеобразовательной программы
начального общего образования обучающихся
с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.2)
1 дополнительный - 4 классы
срок реализации программы - 5 лет

Автор-составитель:
учитель начальных классов
Володченко Марина Александровна

г. Костомукша
2026 год

Программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования для обучающихся с расстройствами аутистического спектра по варианту 8.2. составлена на основе следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (в ред. Приказа Минпросвещения РФ от 08.11.2022 N 955).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 8.11.2022 г. № 955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
4. Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1023).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.06.2026 № 436 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий".
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2.06.2026 г. № 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" .
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 "О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2".
8. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с РАС (вариант 8.2) МБОУ КМО «СОШ № 1 им.Я.В.Ругоева».
9. Положение о рабочих программах МБОУ КМО «СОШ №1 им. Я.В.Ругоева».

Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС) по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с РАС. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с РАС средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по

разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с РАС по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитииобучающихся с ограниченными возможностями здоровья, их социализации и интеграции в общество;государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры (АФК), представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Также в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с РАС, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК 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. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с РАС, формирования осознанного отношения к своим силам, развития основных физических качеств, коррекции и компенсации нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты АООП НОО для обучающихся с РАС (вариант 8.2).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с РАС

Расстройство аутистического спектра характеризуется постоянным дефицитом в способности инициировать и поддерживать социальное взаимодействие и социальную коммуникацию, а также рядом ограниченных, повторяющихся и негибких схем поведения и интересов. Дефициты достаточно серьёзны, чтобы вызывать нарушения в личной, семейной, социальной, образовательной, профессиональной или других важных областях функционирования и, как правило, носят всеобъемлющий характер и наблюдаются во всех сферах функционирования индивида, хотя могут варьироваться в зависимости от социального, образовательного или другого контекста. Люди в спектре демонстрируют полный диапазон интеллектуального функционирования и языковых способностей (по данным МКБ -11).

В АООП НОО для обучающихся с РАС представлены характерные формы аутистического расстройства, наличие которых предполагает обучение по варианту 8.2.В том числе, для части обучающихся с РАС, которым рекомендовано обучение по варианту 8.2 АООП НОО, типичны развёрнутые, достаточно сложные, но жёсткие программы

поведения (в том числе речевого) и стереотипные увлечения. Они стремятся к достижению, успеху, и их поведение можно назвать целенаправленным, однако, они мало способны к исследованию, гибкому диалогу с обстоятельствами, и принимают лишь те задачи, с которыми заведомо могут справиться. Их стереотипность в большей степени выражается в стремлении сохранить не постоянство окружения, а неизменность собственной программы действий; необходимость по ходу менять программу действий может спровоцировать аффективный срыв.

Обучающиеся этой группы способны к развернутому монологу, но не к диалогу. Их умственное развитие часто производит блестящее впечатление, что подтверждается результатами стандартизированных обследований. Они могут рано проявить интерес к отвлеченным знаниям и накопить энциклопедическую информацию по астрономии, ботанике, электротехнике, генеалогии. При блестящих знаниях в отдельных областях, связанных с их стереотипными интересами, такие обучающиеся имеют ограниченное и фрагментарное представление о реальном окружающем мире. В области социального развития обучающиеся с РАС данной группы демонстрируют чрезвычайную наивность и прямолинейность, непонимание подтекста и контекста происходящего, при этом их социальная адаптация может быть достаточно успешной, особенно в случае постоянного специального сопровождения, позволяющего им получить опыт диалогических отношений, расширить круг интересов и сформировать навыки социального поведения.

Аутизм обучающихся с другим вариантом аутистического развития выступает не как защитная установка, а как лежащие на поверхности трудности общения: ранимость, тормозимость в контактах и проблемы организации диалога и произвольного взаимодействия. Такие обучающиеся тревожны, для них характерно легкое возникновение чувства сенсорного дискомфорта, они готовы испугаться при нарушении привычного хода событий. Они быстро устают, могут истощаться и перевозбуждаться, имеют выраженные проблемы организации внимания, сосредоточения на речевой инструкции, ее полного понимания. Отличие их в том, что они более, чем другие, ищут помощи близких, чрезвычайно зависят от них, нуждаются в постоянной поддержке и ободрении. Такие обучающиеся часто ведут себя чересчур правильно, боятся отступить от выработанных и зафиксированных форм одобренного поведения. В этом проявляется типичная для РАС негибкость и стереотипность.

Их психическое развитие характеризуется задержкой: неловкостью крупной и мелкой моторики, трудностью усвоения навыков самообслуживания; отставанием в развитии речи, ее нечеткостью, бедностью активного словарного запаса, аграмматизмами; медлительностью интеллектуальной деятельности, недостаточностью и фрагментарностью представлений об окружающем. Однако при адекватном психолого-педагогическом подходе они дают наибольшую динамику развития и имеют наилучший прогноз психического развития и социальной адаптации. У таких обучающихся часто проявляется парциальная одаренность, которая имеет перспективы плодотворной реализации.

Двигательная сфера обучающихся с РАС характеризуется наличием стереотипных движений, трудностями формирования предметных действий и бытовых навыков, нарушениями мелкой и крупной моторики. Обучающимся свойственны, в частности, нарушения в основных движениях: тяжелая, порывистая походка, импульсивный бег с искаженным ритмом, лишние движения руками или нелепо растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. Движения детей могут быть вялы или, наоборот, напряженно скованны и механистичны, с отсутствием пластичности. Для обучающихся являются трудными упражнения и действия с мячом, что связано с нарушениями сенсомоторной координации и мелкой моторики рук. Характерной является разница моторной ловкости в привычной обстановке и вне ее; дефицитарность элементарной мелкой моторики; отсутствие указательных жестов, движении, означающих либо отрицание, либо утверждение, приветствия или прощания,затруднения в имитации движений взрослого. Возможно сопротивление в принятии обучающимся помощи при обучении двигательным навыкам.

У многих обучающихся с РАС отмечается отставание в массе и длине тела;

нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия; отставания от нейротипичных сверстников в развитии физических качеств. К нарушениям основных движений относятся неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Трудности и возможности обучающихся с РАС на уровне начального образования значительно различаются и в зависимости от того, получали ли они адекватную специальную поддержку в дошкольном возрасте. Уровень психического развития обучающегося с РАС в первые годы школьного обучения зависит не только от характера и даже степени выраженности первичных биологически обусловленных проблем, но и от социального фактора - качества предшествующего обучения и воспитания.

Важно подчеркнуть, что для получения начального образования даже наиболее благополучные обучающиеся с РАС нуждаются в специальной поддержке, гарантирующей удовлетворение их особых образовательных потребностей.

В структуру особых образовательных потребностей обучающихся с РАС в области адаптивной физической культуры входят, с одной стороны, образовательные потребности, свойственные для всех обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с другой, характерные только для обучающихся с РАС.

К общим потребностям относятся:

получение специальной помощи для обучения двигательным действиям, необходимым в быту и взаимодействии с окружающими;

индивидуализации обучения двигательным действиям;

следует обеспечить особую пространственную и временную организацию обучения двигательным действиям;

К особым образовательным потребностям в области адаптивной физической культуры, характерным для обучающихся с РАС, относятся:

необходимость постепенного и индивидуально дозированного увеличения нагрузки в начале занятий физическими упражнениями. Посещение занятий должно быть регулярным, но регулируемым в соответствии с наличными возможностями обучающегося справляться с тревогой, усталостью, пресыщением и перевозбуждением;

выбор двигательной активности обучающегося должен в начале занятий основываться на более легких и интересных для него заданиях и постепенно, по-возможности, включать все остальные упражнения;

необходимость специальной помощи в преодолении возможной бытовой беспомощности и медлительности обучающегося с РАС: проблем с посещением туалета, столовой, избирательности в еде, трудностей с переодеванием, страхом коммуникации(задать вопрос, пожаловаться, обратиться за помощью) при встрече с незнакомым объектом, предметом, действием;

включение в занятия двигательных действий, физических упражнений, содействующие развитию социально-бытовых навыков;

необходимость специальной поддержки обучающихся с РАС (индивидуальной и при работе в классе) в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации: обратиться за информацией и помощью, выразить свое отношение, оценку, согласие или отказ, поделиться впечатлениями;

необходимость во временной и индивидуально дозированной поддержке как тьютором, так и ассистентом (помощником) организации всего пребывания обучающегося в школе и его учебного поведения на уроке; поддержка должна постепенно редуцироваться и сниматься по мере привыкания обучающегося с РАС, освоения им порядка школьной жизни, правил поведения на уроке физической культуры, развития его навыков социально-бытовой адаптации и коммуникации;

создание особенно четкой и упорядоченной временно-пространственной структуры

уроков по физической культуре и всего пребывания обучающегося в школе, дающее ему опору для понимания происходящего и самоорганизации;

специальная работа по подведению обучающегося к возможности участия во фронтальной организации на уроке: планирование обязательного периода перехода от индивидуальной вербальной и невербальной инструкции к фронтальной; использование форм похвалы, учитывающих особенности обучающихся с РАС;

отработка у обучающегося с РАС возможности адекватно воспринимать замечания в свой адрес и в адрес других обучающихся;

введение специальных разделов коррекционного обучения, в том числе и средствами адаптивной физической культуры, способствующих преодолению фрагментарности представлений об окружающем, отработке средств коммуникации, социально-бытовых навыков;

специальная коррекционная помощь по осмыслению, упорядочиванию и дифференциации индивидуального жизненного опыта обучающегося, крайне неполного и фрагментарного; оказание ему помощи в проработке впечатлений, воспоминаний, представлений о будущем, развитие способности планировать, выбирать, сравнивать при различных видах двигательной активности;

помощь в упорядочивании и осмыслении усваиваемых знаний и умений, не допускающая их механического формального накопления и использования для аутостимуляции на занятиях по физической культуре;

развитие внимания обучающихся с РАС к поступкам, чувствам близких взрослых и других обучающихся, специальная помощь в понимании ситуаций, происходящих с другими людьми, их взаимоотношений;

использование существующих у обучающегося с РАС избирательных способностей, в том числе и к двигательным действиям, для его социального развития;

педагогический работник должен стараться не подчеркивать особость обучающегося с РАС, а, показывая его сильные стороны и вызывая к нему симпатию своим отношением, вовлекать сверстников в доступное взаимодействие.

Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с РАС на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит коррекция отклонений физического развития, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем и адаптивной физической культуры, в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых

навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции и компенсации, имеющихся двигательных нарушений.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации нарушенных функций;способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровья и благополучия людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого обучающегося с РАС и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающимся с ограничениями в состоянии здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Концепция программы основана на следующих принципах:

а) принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;

б) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с РАС на занятиях по адаптивной физической культуре, учетаособенностей их психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных;

в) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков обучающихся с РАС, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств;

г) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося с РАС и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;

д) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития человека;

е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании АООП НОО ориентировку на АООП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;

ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах;

з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит

готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья – школа, так как только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с РАС;

л) принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Методика АФК для обучающихся с РАС имеет ряд существенных отличий, обусловленных спецификой аутистического расстройства. Медико-физиологические и психологические особенности обучающихся с РАС, типичные и специфические нарушения мыслительной и двигательной сфер, специально-методические принципы работы с данной категорией обучающихся, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков адаптивной физической культуры.

Особенности развития при расстройствах аутистического спектра определяют особые образовательные потребности данной категории обучающихся при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

– обеспечение включения в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;

– строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;

– обеспечение индивидуализации образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК;

– организация и расширение контактов, вербального и невербального общения между педагогом и обучающимся, обучающимся и сверстниками;

– особое структурирование содержания обучения на основе усиления внимания к целенаправленному развитию эмоционально-личностной сферы и коммуникативного поведения на занятиях АФК.

Программой предусмотрено применение как общих, так и специальных методов и приемов обучения двигательным действиям обучающихся с РАС (план занятия, карточки с последовательностью физических упражнений на занятиях, постепенное введение нового материала и т.д.). Систему карточек и планов, разработанную педагогом, необходимо применять на каждом уроке с учетом раздела программы «Адаптивная физическая культура».Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной и оздоровительной деятельности.

В основе программы лежат дифференцированный и деятельностный подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры.

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся с РАС, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обусловливает необходимость учета индивидуально-типологических особенностей каждого обучающегося с дифференцированным подбором средств адаптивной физической культуры. Так в АООП НОО для начального уровня общего образования обучающихся с РАС представлены два варианта учебного плана: вариант 1 - обучение ведется в течение 5-ти лет; вариант 2 - обучение ведётся в течение 6-ти лет.

Таким образом сроки освоения АООП НОО (вариант) обучающихся с РАС могут составлять 5 лет или 6 лет (включая один первый или два первых дополнительных кл.)

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием. Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с РАС младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования (успешное усвоение системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов) в области адаптивной физической культуры, позволяющих продолжить образование на следующем уровне образования, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности).

В контексте реализации АООП НОО для обучающихся с РАС реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися с РАС знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования УУД, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующем уровне, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных, личностных и необходимых жизненных компетенций.

Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Цель и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ.

Цель изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с РАС в нормализации двигательной деятельности, в физической и социальной реабилитации (абилитации), в формировании потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, что, в целом, обеспечивает усвоение социального и культурного опыта.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации,

формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью,

овладение умениями следовать правилам здорового образа жизни, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами,

овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно

дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна,

формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок,

развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости),

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания;
- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с РАС с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
- личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое, социокультурное и физическое развитие, усвоение принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с РАС форме и объеме;
- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия;
- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;
- формирование у обучающихся с РАС знаний о месте физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;
- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся с РАС;
- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования варианта учебного плана АООП НОО для обучающихся с РАС, составляет 504 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 и 1 дополнительный класс по 99 ч; 2, 3 и 4 классы по 102 ч.

При планировании учебного материала по программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для всех классов начального образования на выполнение физических упражнений должно быть отведено не менее 70% от объёма учебных часов.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Подвижные игры»
- Модуль «Лыжная подготовка»;

– Модуль «Плавание».

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» распределяется по остальным модулям программы. Следует учитывать, что модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Так, обучение по модулям «Лыжная подготовка» и «Плавание» регламентированы климато-географическими условиями, а также материально-технической базой: наличие бассейна, лыж. Данные модули могут быть заменены на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей», «Подвижные игры». Подбор средств АФК на занятиях определяются индивидуально, исходя из психофизических особенностей обучающихся с РАС, соматических заболеваний, медицинских рекомендаций и противопоказаний к физическим упражнениям, уточненных школьным психолого-педагогическим консилиумом.

Для варианта учебного плана (5 лет обучения).

Содержание обучения в 1 классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

–понятие «адаптивная физическая культура» сравнивается с понятием «физическая культура»; анализируется положительное влияние компонентов АФК (регулярные занятия доступными физическими упражнениями, занятия физкультурой, соблюдение личной гигиены) на укрепление здоровья,
– правила поведения на уроках физической культуры,
–значение дыхания в жизни человека, роль дыхательных упражнений в укреплении здоровья,
– техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале,
– правила закаливания,
– понятия о самостоятельном выполнении упражнений.

Физические упражнения.
Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание гимнастической палки. Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Бег равномерный.

Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, преодоление мягких препятствий (мягкие модули).

Бессюжетная пальчиковая гимнастика: противопоставление одноименных и разноименных пальцев, поочередное нажимание пальцев на ладонь и т.д.

Нейрогенная гимнастика: диагональное перемещение цветных мячиков справа налево, сортировка по цвету, ходьба по следам определенного цвета.

Упражнения на подражание (с помощью взрослого (учителя, тьютора).

Строевые команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».

Построение в шеренгу и передвижение в колонне без темпо-ритмических характеристик. Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками, выпады в полуприседе, повороты на каждый шаг.

Модуль «Плавание»

Знания

- правила поведения в бассейне, правила техники безопасности;
- значение плавание для здоровья;
- соблюдение мер личной гигиены;
- особенности дыхания в воде;
- взаимодействие со сверстниками в водной среде.

Физические упражнения

Преодоление страха в воде и упражнения на освоение пребывания в воде. Погружение в воду до плеч; нахождение в воде; простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднимание ног, повороты в обе стороны, поочередные махи руками (при необходимости – с помощью тьютора).

Нахождение в воде с надувными элементами.

С помощью учителя (тьютора) погружение в воду с головой (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками) в соответствии с медицинскими показаниями и психофизическим состоянием обучающегося с РАС.

Дыхательные упражнения в воде. Упражнения «дуть на гладь воды», «плыви игрушка», «пузырики», «выдохи в воду».

Элементы оздоровительного плавания. Упражнения «поплавок, «стрела», скольжение в воде свободным стилем (при необходимости – с помощью тьютора).

Подвижные игры в воде: «Брось мяч в круг», «Звездочка», «Зеркало».

Модуль «Подвижные игры»

Знания

- правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- понятие об игровой деятельности.

Физические упражнения.

Игровые задания на внимание «Где солнечный зайчик», «Мячик катись», «Кегли», «Шведская стенка» (при необходимости – с помощью тьютора).

Игровые задания на подражание за педагогом «Проползи рядом со мной», «Пробеги по линии» (при необходимости – с помощью тьютора).

Содержание обучения в 1 (дополнительном) классе.

Модуль «Легкая атлетика» (осень)

Знания:

- значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития,
- основные виды разминки,
- основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке),
- одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе,
- место для занятий физическими упражнениями,
- виды передвижений, их роль в жизни человека.

Физические упражнения.

Ходьба и бег по пересеченной местности, по прямой. Прыжки на двух ногах вверх и вперед.

Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады (при необходимости – с помощью тьютора).

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале,
- комплексы физкультминуток, утренней гимнастики,
- правила поведения на уроках физической культуры. Правила выполнения гимнастических упражнений,
- упражнения для утренней гигиенической гимнастики,
- техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале,
- основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне,
- понятие о партерной разминке,
- понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни,
- общие принципы выполнения гимнастических упражнений.
- основные виды разминки.

Физические упражнения.

Упражнения общей разминки с контролем дыхания: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»).

Освоение танцевальных позиций у опоры (с помощью учителя, тьютора).

С помощью взрослого (учителя, тьютора) освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности

мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед») (при необходимости - с помощью учителя, тьютора).

Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка») (при необходимости - с помощью учителя, тьютора).

С помощью учителя (тьютора) освоение упражнений для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, перед собой; вращение скакалки, сложенной вдвое – поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Игровые задания с мячом (при необходимости - с помощью учителя, тьютора).

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой (при необходимости - с помощью учителя, тьютора).

Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др. (при необходимости - с помощью учителя, тьютора).

С помощью учителя (тьютора) – освоение нейрогенной гимнастики. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное перекладывание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами в различном направлении.

Упражнения, требующие ориентировки в пространстве тела(при необходимости - с помощью учителя, тьютора);

Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий,
- правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках,
- доставка лыж до места катания,
- стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

Физические упражнения.

Простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: махи руками, наклоны, повороты, приседания.

Надевание лыжной экипировки. Стойка лыжника. Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам. Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне (при необходимости - с помощью учителя, тьютора).

Освоение с помощью учителя (тьютора) зимних подвижных игр:«Бег (передвижение) по следам», «Броски снежков».

Модуль «Плавание»

Знания:

- значение регулярных занятий в водной среде, влияния физических упражнений в воде на укрепление здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития,
- общеразвивающие и специальные упражнения в воде,
- основные правила безопасного поведения на воде (в бассейне и на открытых водоемах).

Физические упражнения.

С помощью учителя (тьютора) - преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой. Общеразвивающие упражнения в воде. Погружение в воду до плеч; нахождение в воде; простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднимание ног, полуповороты в обе стороны, поочередные махи руками. Нахождение в воде с надувными элементами. Погружение в воду с головой (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками)с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с РАС. Все упражнения в воде – с индивидуальной поддержкой учителя (тьютора).

Дыхательные упражнения в воде. Упражнения «Дуть на гладь воды», «Плыви игрушка», «Пузырики», «Выдохи в воду».

С помощью учителя (тьютора) освоение элементов оздоровительного плавания. Упражнения «Поплавок, «Стрела», скольжение в воде свободным стилем.

С помощью учителя (тьютора) – участие в подвижных играх в воде: «Брось мяч в круг», «Звездочка», «Зеркало».

Модуль «Подвижные игры»

Знания:

- правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- правила игровых заданий.

Физические упражнения.

С помощью учителя (тьютора) – участие в подвижных играх на имитацию и подражание.

Игровые задания на ощущение собственного тела «Я ползу», «Я марширую», «Я бегу», «Где мой нос..».

С помощью учителя (тьютора) – выполнение игровых заданий. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

Модуль «Легкая атлетика» (весна)

Знания:

- основные правила закаливания и безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- одежда для занятий физическими упражнениями на улице в весеннее и летнее время в зависимости от погодных условий.

Физические упражнения.

Бег по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой.

Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра.

Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания

Знания:

Содержание обучения во 2 классе. Модуль «Легкая атлетика»

(осень)

- виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба),
- требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе,
- древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр.

Физические упражнения.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- гармоничное физическое развитие,
- контрольные измерения массы и длины своего тела,
- формирование осанки – компонент здоровья,
- занятия гимнастикой в Древней Греции,
- виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта,
- упражнения по видам разминки.

Физические упражнения.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью(при необходимости – с помощью тьютора).

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования правильного положения стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов (при необходимости – с помощью тьютора).

С помощью учителя (тьютора) освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для

укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

С помощью учителя (тьютора) - разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями).

С помощью учителя (тьютора) - подводящие упражнения, акробатические упражнения.

С помощью учителя (тьютора) - освоение упражнений: шпагат, мост, из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

С помощью учителя (тьютора) - освоение упражнений для развития моторики и координации с гимнастическим предметом, точные действия в пространственном поле без предметов и с различными предметами.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой. Высокие прыжки вперёд через скакалку(при необходимости – с помощью тьютора).

С помощью учителя (тьютора) - освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.

Звуковая гимнастика. Имитация голоса животных: кошка, собака, тигр, слон, корова, коза, баран. Выполнение звуковой гимнастики с демонстрацией повадок животных (при необходимости – с помощью тьютора).

Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- правила поведения на занятиях лыжной подготовкой,
- правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий,
- правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках,

- правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней,
- стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

Физические упражнения.
Освоение передвижения на лыжах.

С помощью учителя (тьютора) – освоение упражнений на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Зимние подвижные игры «Брось дальше», «Быстрые и меткие», катание на санках друг друга (при необходимости – с помощью тьютора)

Модуль «Плавание»

Знания:

- правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах,
- форма одежды для занятий плаванием,
- режим дня при занятиях плаванием,
- правила личной гигиены во время занятий плаванием,
- игры и развлечения на воде.

Физические упражнения.
Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин» (при необходимости – с помощью тьютора).

С помощью учителя (тьютора) - освоение спортивных стилей плавания: кроль на груди и на спине. Движения руками в кроле на груди, на спине, проплывание отрезков без движений ногами. Движения ногами в кроле у бортика, держась за доску с проплыванием.

Игры в воде «Собери шарики», «Как я плыву»(при необходимости – с помощью тьютора).

Модуль «Подвижные игры»

Знания:

- правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; правила подвижных игр;
- взаимодействие со сверстниками в подвижной игре;
- техника преодоления небольших препятствий при передвижении.

Физические упражнения.
С помощью учителя (тьютора) – освоение игр и игровых заданий на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса: «Птички и клетка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Ловишка, бери ленту».

С помощью тьютора – участие в спортивных эстафетах с обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом.

Модуль «Легкая атлетика» (весна)

Знания:

- виды легкоатлетических дисциплин,
- краткая история развития легкой атлетики.

Физические упражнения.
Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.

Бег по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой.

Прыжки в длину на небольшое расстояние. Обращать внимание на выполнение полуприседа, маха руками, выпрямление ног и мягкое приземление.
Спрыгивание с высоты до 50 см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги (при необходимости – с помощью тьютора)
Знания:

Содержание обучения в 3 классе. Модуль «Легкая атлетика»

(осень)

- легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой,
- связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья,
- основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки),
- гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице,
- моделирование физической нагрузки при выполнении легкоатлетических упражнений для развития основных физических качеств.

Физические упражнения.

Метание теннисного мяча в заданную цель.

Равномерная ходьба и бег, челночный бег с ускорением и торможением.

Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:
- основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная)
- нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы,
- влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям,
- усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка,
- гимнастика и виды гимнастической разминки,
- основные группы мышц человека; подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений,
- усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка,
- моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств,
- различные комбинации гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений,

- роль зрительного анализатора в жизни и физической активности. Влияние упражнений для глаз на зрение,
- роль речи в жизни человека, влияние артикуляционной гимнастики на речь,
- влияние упражнений на эмоции и настроение.

Физические упражнения.

Организующие команды и приёмы. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Динамичные и статичные упражнения основной гимнастики.

Упражнения с серией поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный) (при необходимости – с помощью тьютора).

С помощью учителя (тьютора) – освоение упражнений в танцах галоп и полька.

Упражнения (при необходимости – с помощью тьютора) в согласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии.

Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».

Игры, способствующие развитию фиксации взора. «Кольцеброс» «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг».

Дыхательные упражнения: статические, динамические, полное дыхание.

Упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка). Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

Упражнения на расслабление. Потряхивания конечностей, изометрические с фазой расслабления.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений,
- правила и техника безопасности на лыжне,
- техника лыжных ходов (одновременный двушажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом)

Физические упражнения.
С помощью учителя (тьютора) - передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Модуль «Плавание»

Знания:

- правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах,
- техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде,
- виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине.

Физические упражнения.
С обязательной помощью тренера или тьютора – освоение упражнений ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди. Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров.

Игры в воде с применением вспомогательного оборудования (плавательными досками, нудлами) «Гонка катеров», «Я плыву», «Достать со дна».

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Знания:

- правила подвижных игр; сюжетные игры, распределение ролей,
- спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных,
- особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Физические упражнения.
С постоянной поддержкой тьютора: подвижные игры на включение в групповую работу и построение доверительных отношений «Рукавички», «Щепки на реке», «Охота за тигром».

С постоянной поддержкой тьютора: подвижные игры на подражание и развитие ощущений «Покажи по-разному», «Кто я».

С помощью учителя (тьютора) – освоение элементов спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Пионербол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. Включение обучающихся с РАС в групповые игры возможно только после индивидуальной подготовки и при постоянной поддержке тьютора.

Модуль «Легкая атлетика» (весна)

Знания:

- основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки),
- моделирование физической нагрузки при выполнении легкоатлетических упражнений для развития основных физических качеств.

Физические упражнения.
Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бегс ускорением и торможением.

Содержание обучения в 4 классе.

Модуль «Легкая атлетика» (осень)

Знания:

- классификация легкоатлетических упражнений,
- принципиальные различия спорта и физической культуры;правила проведения соревнований по легкоатлетическим дисциплинам (на выбор),
- основы профилактики травматизма,
- упражнения на развитие быстроты, силы и выносливости,
- контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями,
- первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физические упражнения.
Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см) (при необходимости – с помощью тьютора).
Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров (при необходимости – с помощью тьютора).
Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием (при необходимости – с помощью тьютора).

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах;
- противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии с психофизическими особенностями;
- основные строевые команды и приемы;
- назначение комплекса ГТО и его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- оказание первой помощи на занятиях гимнастикой;
- физическое воспитание и физическое совершенствование; спорт и гимнастические виды спорта;
- индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба;
- принципы определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Физические упражнения.
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.

С помощью учителя (тьютора) – освоение упражнения «Мост» из положения лежа, полушпагаты: поперечный или продольный.

Упражнения в танцах «Летка-енка» (при необходимости – с помощью тьютора).

С помощью учителя (тьютора) - фронтальное выполнение комбинации физических упражнений и танцевальных движений, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.

Упражнения с удержанием гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах (при необходимости – с помощью тьютора);
Упражнения с равновесием, поворотами, прыжками толчком с одной ноги (попеременно) на месте;

Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы.

С помощью учителя (тьютора) – освоение пальчиковых игр. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.

При постоянной поддержке тьютора – освоение артикуляционной гимнастики. Упражниядля губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы»).

Глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек» (при необходимости – с помощью тьютора).

Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки».

Упражнения с точными действиями в пространственном поле без предметов и с различными предметами (при необходимости – с помощью тьютора).

Упражнения с действиями, требующими ориентировки в пространстве тела (при необходимости – с помощью тьютора).

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- оказание первой помощи при катании на лыжах; признаки охлаждения и обморожения,
- техника лыжных ходов (попеременный двушажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом).

Физические упражнения.
Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах

переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. (При необходимости – помощь тьютора).

Модуль «Плавание»

Знания:

- правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах,
- техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде,
- виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.

Физические упражнения.
С помощью учителя (тьютора) - учебные прыжки в воду; проплывание любым способом (кроль, брасс и т.д. на выбор).

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Знания:

- техника безопасности в спортивной игре; взаимодействие в спортивной игре,
- возможные причины травм в игре; оказание первой помощи,
- правила игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие внимания, сообразительности, творческого воображения «Море волнуется», «Что делает?», «Фигуры», «Воздух, вода, земля, ветер» и др. (При необходимости – с помощью тьютора).

С помощью учителя и при постоянной поддержке тьютора можно пробовать включить обучающегося с РАС в одну из нижеперечисленных спортивных игр:
Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий,
Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности,
Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Модуль «Легкая атлетика» (весна)

Знания:

- Возможные причины травматизма при занятиях физическими упражнения на свежем воздухе. Оказание первой помощи.
- Тестирование в условиях ГТО.

Физические упражнения.
Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: высокий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Метание малого мяча на дальность, стоя на месте, с 2-х и 3-х шагов (при необходимости – с помощью тьютора).
Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся с РАС осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры, адаптивной физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией;

- представление о спортивных достижениях сборных команд России по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Понимание ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной

работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Программа также помогает осваивать ***жизненные компетенции***, формирование которых требует специального обучения:

Развитие у обучающегося с РАС средствами АФК внимания и интереса к окружающим людям, способности к установлению эмоционального контакта со сверстниками во время совместной двигательной активности, к участию в подвижных и спортивных играх, эстафетах;

Формирование желания и возможности вступать в разнообразную коммуникацию, получать и давать информацию, делиться переживаниями, впечатлениями и оценками во время совместной двигательной активности;

Развитие опыта применения физических упражнений и разных форм двигательной активности обучающегося для физического самосовершенствования, осмысленного выбора вида физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности, построение порядка и плана двигательных действий и физических упражнений в зависимости от режима дня, задач занятия;

Развитие позитивного отношения к новым видам двигательной активности, физическим упражнениям, уменьшение тревоги и напряженности при неожиданных изменениях в привычном ходе событий и адекватности в реакции на них;

Формирование реальных представлений о собственных двигательных возможностях, способности обращаться за помощью к взрослым, в том числе, по вопросам медицинского сопровождения и соблюдении техники безопасности на занятиях физическими упражнениями и создания специальных условий для обучения и совершенствования новых двигательных действий;

Осмысление социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, воспитание коммуникационных функций и способности взаимодействовать в коллективе;

Развитие имитационных способностей (умения подражать);

Формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве).

Метапредметные результаты:

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося с РАС должны быть сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Предполагается формирование у обучающегося с РАС следующих учебных познавательных действий:

1) базовые логические действия:

- умение ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных и психических нарушений, расширение двигательной активности;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

2) базовые исследовательские действия:

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах;
- в совместной деятельности со взрослым (учителем, тьютором) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- умение совместно со взрослым (учителем, тьютором) анализировать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей, освоения двигательных действий, улучшения темпо-ритмических и других характеристик выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

3) работа с информацией:

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности при освоении иных учебных предметов; с помощью учителя (тьютора) распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- с помощью взрослых (учителя, тьютора, родителей) использовать средства информационно-коммуникационных технологий (в том числе - Интернет с контролируемым выходом) для решения учебных и практических задач, оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося с РАС в ходе изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования могут быть сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

1) общение:

- вступать в диалог (в части случаев – с помощью учителя, тьютора), задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге настолько, насколько это возможно, включая альтернативные способы коммуникации;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- проявлять интерес к работе товарищей, с помощью учителя (тьютора) в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

2) совместная деятельность:

- организовывать при содействии взрослого (учителя, тьютора) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата настолько, насколько это возможно, в зависимости от способности к коммуникации обучающегося с РАС
- сотрудничать с помощью взрослого (учителя, тьютора) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты с помощью взрослых (учителя, тьютора) посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, освоение двигательных действий, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);
- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать с помощью взрослых (учителя, тьютора) возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки с помощью взрослого (учителя, тьютора);
- осуществлять с помощью взрослого (учителя, тьютора) информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражают опыт обучающихся с РАС в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические

для предметной области «Адаптивная физическая культура» периода развития детей с РАС на уровне начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);
- лечебные и корригирующие упражнения для улучшения функции кардиореспираторной системы, профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия, стимуляции речевого и психического развития.
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения, объединяющие ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены для обучающихся с РАС и отражают сформированность определённых умений.

Предметные результаты.

К концу обучения **в 1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

Знания о физической культуре:

- правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице;
- правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, умение применять их в повседневной жизни с помощью взрослых (учителя, тьютора, родителей).

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и поддерживающими здоровье физическими упражнениями:

- умение с помощью взрослого (учителя, тьютора) выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе;
- умение с помощью взрослого (учителя, тьютора) составлять и выполнять

индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики.

Развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- умение с помощью взрослого (учителя, тьютора) участвовать в спортивных эстафетах;
- умение с помощью взрослого (учителя, тьютора) выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег (при необходимости – с помощью тьютора);
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (при необходимости – с помощью тьютора);

Коррекционно-развивающая деятельность:

- с помощью взрослого (учителя, тьютора) осваивать способы игровой деятельности,
- с помощью взрослого (учителя, тьютора) осваивать упражнения на подражание.

К концу обучения **в 1 дополнительном классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

Знания о физической культуре:

- понятие о физической культуре, адаптивной физической культуре;
- представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- понимать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, знать и с помощью взрослого (учителя, тьютора) уметь описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для развития гибкости и координации (при необходимости – с помощью учителя, тьютора);
- измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела (при необходимости – с помощью учителя, тьютора).

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- с помощью взрослого (учителя, тьютора) участвовать в спортивных эстафетах, справляться с заданиями на выполнение движений под музыку, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация) и развитие силы, основанной на удержании собственного веса;
- освоение гимнастических упражнений, направленных на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд); с гимнастическими предметами (мяч, скакалка).
- с помощью учителя (тьютора) освоение способов игровой деятельности.

- с помощью учителя (тьютора) освоение танцевальных позиций у опоры, танцевальных шагов

Коррекционно-развивающая деятельность:

- освоение с помощью взрослого (учителя, тьютора) простых сюжетных пальчиковых игр (с участием одной руки), звуковой гимнастики, нейрогенной гимнастики;
- освоение упражнений на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

К концу обучения **во 2 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, с помощью взрослого (учителя, тьютора) отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать (при необходимости – с помощью учителя, тьютора).

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- с помощью учителя (тьютора) выбирать комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности);
- принимать участие в игровой деятельности (при необходимости – с помощью учителя, тьютора);
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой (при необходимости – с помощью учителя, тьютора);
- с помощью взрослого (учителя, тьютора) классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- с помощью взрослого (учителя, тьютора) принимать участие в играх и игровых заданиях на имитацию и подражание, в спортивных эстафетах;
- выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей (при необходимости – с помощью тьютора);
- демонстрировать равновесие стоя, уметь выполнять прыжки на месте;
- с помощью взрослых (учителя, тьютора) осваивать технику удержания на воде и проплывание с помощью вспомогательных средств и без них (при наличии материально-технического обеспечения).

Коррекционно-развивающая деятельность:

- с помощью взрослого (учителя, тьютора) осваивать упражнения бессюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и стихотворным ритмическим сопровождением), элементы звуковой, артикуляционной, нейрогенной гимнастик;
- с помощью взрослого (учителя, тьютора) осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические упражнения;
- с помощью взрослого (учителя, тьютора) осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол);
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя.

К концу обучения **в 3 классе**обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);
- формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта, иметь понятие об индивидуальных видах спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, иметь представление о связи физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления (при необходимости – с помощью тьютора);
- иметь представление об общем строении человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- с помощью взрослого (учителя, тьютора, родителей) находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде (при необходимости – с помощью тьютора);
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- с помощью учителя (тьютора) выявлять характерные ошибки при выполнении

физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам с помощью дидактических карточек, плана последовательности упражнений: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению (при необходимости – с помощью тьютора);
- с помощью учителя (тьютора) участвовать в бессюжетных подвижных играх, выполнении игровых заданий и спортивных эстафетах (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения (при необходимости – с помощью тьютора);
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики (при необходимости – с помощью тьютора).

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- с помощью учителя (тьютора) участвовать в организации игровых заданий на подражание и имитацию;

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков (при необходимости – с помощью тьютора);
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль (при необходимости – с помощью тьютора);
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей (при необходимости – с помощью тьютора);
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие (при необходимости – с помощью тьютора);
- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (при необходимости – с помощью тьютора);
- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние (при необходимости – с помощью тьютора);
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (при необходимости – с помощью тьютора);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков

в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений (при необходимости – с помощью тьютора), входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

Коррекционно-развивающая деятельность:
- осваивать упражнения различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное);
- осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения,
- осваивать и демонстрировать упражнения в согласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировки в пространстве, равновесии(при необходимости – с помощью тьютора),
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка);
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

К концу обучения **в 4 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:
- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, понимать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью (при необходимости – с помощью тьютора);
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания (при необходимости – с помощью тьютора);
- знать о комплексе о ГТО, его нормативах;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- понимать основные задачи физической культуры и отличия задач физической культуры от задач спорта;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей (при необходимости – с помощью тьютора);
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма (при необходимости – с помощью тьютора);
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения (при необходимости – с помощью тьютора) по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:
- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей (при необходимости – с помощью тьютора) по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);
- понимать технику разученных гимнастических упражнений и специальных

физических упражнений (при необходимости – с помощью тьютора)по виду спорта (по выбору);

- взаимодействовать в игровой деятельности, в том числе с помощью тьютора;

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя).

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений (при необходимости – с помощью тьютора);
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений (при необходимости – с помощью тьютора);
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды (при необходимости – с помощью тьютора);
- с помощью взрослого (учителя, тьютора) осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость (при необходимости – с помощью тьютора);
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах (при необходимости – с помощью тьютора);
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно) на месте;
- с помощью учителя (тьютора) осваивать технику выполнения акробатических упражнений (полушпагат, мост из положения лежа);
- осваивать технику танцевальных шагов (при необходимости – с помощью тьютора), выполняемых индивидуально;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики (при необходимости – с помощью тьютора) по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- с помощью учителя (тьютора) осваивать универсальные умения во взаимодействии со сверстниками во время подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

- с помощью учителя (тьютора) осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- с помощью учителя (тьютора) осваивать и демонстрировать упражнения в коррекции основных движений (пространственных, временных, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании).
- с помощью учителя (тьютора) осваивать и демонстрировать упражнения для индивидуальной коррекции нарушений осанки, плоскостопия.
- с помощью учителя (тьютора) осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление).
- с помощью учителя (тьютора) осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики.
- с помощью учителя (тьютора) осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием.

Тематическое планирование

Данное распределение по часам является примерным и может варьироваться в зависимости от индивидуального учебного графика. При составлении рабочей программы педагог должен учитывать климатические особенности региона, материально-техническую базу школы, психофизическое состояние, медицинские показания и противопоказания обучающихся с РАС.

Модуль	Классы			
	1	1 доп.	2	3
Легкая атлетика (осень)	-	9	12	15
Гимнастика с элементами корригирующей	45	27	27	27
Плавание	15	15	15	15
Лыжная подготовка	-	12	12	15
Подвижные игры	39	27	27	21
Легкая атлетика (весна)	-	9	9	9
Всего	99	99	102	102

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся. Обучающиеся с РАС оцениваются по динамике освоения двигательных действий и физических упражнений: 0 баллов - нет фиксируемой динамики; 1 балл - минимальная динамика; 2 балла - удовлетворительная динамика; 3 балла - значительная динамика. Полностью исключается оценка коммуникативных возможностей обучающихся с РАС, так как они связаны с первичными дефицитами данного нарушения развития. То

есть не подлежат оценке способности обучающихся с РАС к совместной организованной деятельности (в подвижных играх, эстафетах, при выполнении строевых приемов и команд).

При удовлетворительной и значительной положительной динамике возможно использование цифровой оценки (отметки), начиная со второй четверти второго класса. В других случаях, при отсутствии заметной положительной динамики, введение цифровой оценки нежелательно, так как неудовлетворительная оценка может психологически травмировать ученика с РАС, сформировать негативизм к занятиям, отказ от участия в занятиях адаптивной физической культурой.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнений. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Обучающийся при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

Материально–техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра образовательная организация, наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по адаптивной физической культуре, обеспечивает:

- наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало,

- оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации спортивных игр.

Условия реализации программы включают в себя особенности кадрового обеспечения, учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Кадровое обеспечение

Для проведения занятий в форме уроков по адаптивной физической культуре с обучающимися с РАС педагог должен иметь профессиональное образование по направлению «адаптивная физическая культура» (или профессиональное педагогическое образование и профессиональную переподготовку по направлению «адаптивная физическая культура») и пройти курсы повышения квалификации (не менее 144 часов) по специфике организации образовательной деятельности с обучающимися с РАС.

Учебно-методическое обеспечение включает в себя комплект УМК по физической культуре для начальной школы, который имеется в Федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию в общеобразовательных организациях. Адаптация материала учебника и рабочей тетради производится педагогом АФК с учетом индивидуальных особенностей развития обучающегося с РАС.

Учебно-методическое обеспечение включает в себя минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Материально-техническое обеспечение предполагает оборудование учебного кабинета с учётом особенностей учебного процесса на уровне начального общего образования, а также с учетом специфики содержания учебного предмета АФК.

При наличии соответствующих возможностей образовательная организация может дополнять материально-техническое обеспечение, менять его в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К — полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 2 – 5 человек).

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образованияобучающихся с ограниченными возможностями здоровья Федеральная рабочая программа по адаптивной физической культуре Дидактические карточки	Д Д К	
Учебно-методические пособия и рекомендации, в том числе с учетом специфики обучающихся с РАС Журнал «Адаптивная физическая культура»	Д Д	
Журнал «Физическая культура в школе» Журнал «Спорт в школе»	Д Д	
Печатные пособия		

Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр Мегафон	Д Д	
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Перекладина гимнастическая (пристеночная) Стенка гимнастическая Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м) Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные Палка гимнастическая Мат гимнастический Стеновые протекторы Коврики: гимнастические, массажные Кегли Обруч пластиковый детский Гимнастические палки Флажки: разметочные с опорой, стартовые Лента финишная Лыжи (детские с креплениями и палками) Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами Мягкие модули Фитбол Набор утяжелителей для рук и ног Массажные мячики (малого, среднего и большого размеров) Аптечка	П П П П К К К К П К К П К Д П П П К К	
	К К П	
Дополнительные средства и оборудование при проведении занятий плаванием		

Пенопластовые доски		при наличии
Надувные круги	К	бассейна
Спасательные жилеты	К	
Нарукавники	К	
Игрушки	К	
Обручи	Ф	
Малые пластмассовые шарики для упражнений	К	
Плавательные очки	К	
Ласты для ног и рук	К	
	К	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
1.2	Гигиена человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.3	Осанка человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	3	0	3	http://school-collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	3	0	3	http://school-collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	2	0	2	http://school-collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru

2.4	Подвижные и спортивные игры	3	0	3	http://school-collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru
Итого по разделу		11			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/files/docs/03_prizay/04.pdf http://school-collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	0	13	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	2	0	1	http://school-collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
Итого по разделу		4			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	10	http://school-collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	6	0	5	http://school-collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	15	0	12	http://school-collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные игры	16	0	12	http://school-collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru
Итого по разделу		49			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	12	0	12	http://school-collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/files/docs/03_prizay/04.pdf
	комплекса ГТО				
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	53	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://www.gto.ru/files/docs/03_prizay/04.pdf
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	http://school-collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/files/docs/03_prizay/04.pdfe
2.2	Физическая нагрузка	2		1	http://school-collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/files/docs/03_prizay/04.pdf

Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			http://school-collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/files/docs/03_prizay/04.pdf
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	http://school-collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/files/docs/03_prizay/04.pdf
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	http://school-collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/files/docs/03_prizay/04.pdf

2.2	Легкая атлетика	12		12	http://school-collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru
					https://www.gto.ru/files/docs/03_prizay/04.pdf
2.3	Лыжная подготовка	8		8	http://school-collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/files/docs/03_prizay/04.pdf
2.4	Плавательная подготовка	2			http://school-collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/files/docs/03_prizay/04.pdf
2.5	Подвижные и спортивные игры	16		16	http://school-collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/files/docs/03_prizay/04.pdf
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12		12	http://school-collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/files/docs/03_prizay/04.pdf
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	63	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			http://school- collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/files /docs/03_prizay/04.pdf
Итого по разделу		1			

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельна я физическая подготовка	2			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1		1	http://school- collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/files /docs/03_prizay/04.pdf
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	
1.2	Закаливание организма	1			http://school- collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/files /docs/03_prizay/04.pdf
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		10	http://school- collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/files /docs/03_prizay/04.pdf
2.2	Легкая атлетика	12		10	
2.3	Лыжная подготовка	8		7	
2.4	Плавательная подготовка	2			http://school- collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/files /docs/03_prizay/04.pdf
2.5	Подвижные и спортивные игры	16		15	http://school- collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/files /docs/03_prizay/04.pdf
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к	12		11	

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО				http://school- collection.edu.ru/; https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/files /docs/03_prizay/04.pdf
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	55	

КТП 2 класс

№ урока	Дата	Тема раздела	Название темы	Количество часов	Виды деятельности учащихся.
		Физическая подготовка			
1			Инструктаж по технике безопасности. Построения.	1	Изучение правил поведения в зале, на площадке Подготовка формы, переодевание Ходьба по ориентирам, начертанным на полу.
2			Команды «направо», «налево».	1	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Расчет по порядку
3			Прыжки в длину с места.	1	Знакомство с техникой прыжка. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу.
4			Выполнение строевых команд.	1	Знакомство с правильной осанкой. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.
5			Выполнение строевых команд «шагом марш», «класс стой».	1	Знакомство с названиями снарядов и гимнастических элементов. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Расчет по порядку
6			Передвижение в колонне по одному по два.	1	Знакомство с ходьбой. Расчет по порядку Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.
7			Команды «становись», «равняйсь», «шагом	1	Знакомство с названиями снарядов и гимнастических элементов Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте

			марш».		и в движении.
8			Бег на дистанция 30 метров.	1	Знакомство с бегом. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.
9			Бег и ходьба с о сменой направления.	1	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»,
10			Прыжок с места в длину.	1	Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Расчет по порядку Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.
		Коррекционные подвижные игры			.
11			Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки»	1	Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении
12			Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1	Знакомство с названиями снарядов и гимнастических элементов Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки
13			Закрепление подвижных игр «Волк во рву», «Посадка картошки»	1	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Расчет по порядку Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.
14			Подвижные игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки»	1	Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Расчет по порядку Ходьба по ориентирам, начертанным на полу.
15			Подвижные игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки».	1	Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.
16			Закрепление игр «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки»	1	Знакомство с названиями снарядов и гимнастических элементов Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».
17			Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчёт»	1	Знакомство с названиями снарядов и гимнастических элементов Расчет по порядку Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.
18			Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчёт».	1	Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», Ходьба по ориентирам, начертанным на полу.
19			Закрепление игр	1	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Расчет по порядку

			«Капитаны», «Попрыгунчики воробушки».		
20			Подвижные игры «Попрыгунчики-воробушки», «Зайцы в огороде»	1	Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки
21			Подвижные игры «Попрыгунчики-воробушки», «Зайцы в огороде».	1	Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.
22			Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт».	1	Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Расчет по порядку Ходьба по ориентирам, начертанным на полу.
23			Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт»	1	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя.
24			Подвижные игры «Удочка», «Компас».	1	Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», Ходьба по ориентирам, начертанным на полу.
25			Подвижные игры «Удочка», «Компас»	1	Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».
26			Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	Знакомство с названиями снарядов и гимнастических элементов Расчет по порядку
27			Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Часовые и разведчики», «Передал и садись».		Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Часовые и разведчики», «Передал и садись».
28			Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Салки маршем».	1	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Расчет по порядку Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Салки маршем».
29			Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Повторяй за мной», «Веревочный круг».	1	Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Повторяй за мной», «Веревочный круг».
30			Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз», «Гонка мячей в колоннах».	1	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз», «Гонка мячей в колоннах».

31			Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз», «Кто дальше бросит».	1	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз», «Гонка мячей в колоннах».
32			Соблюдение правил игры «Болото», «Снайперы».	1	Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».
		Лыжная подготовка			
33			Техника безопасности на лыжах. Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1	
34			Транспортировка лыжного инвентаря	1	Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».
35			Чистка лыж от снега.	1	Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»,
36			Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1	Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.
37			Выполнение ступающего шага.	1	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Ходьба по ориентирам..
38			Выполнение ступающего шага.	1	Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Слушай сигнал», «Космонавты»,
39			Выполнение бесшажного хода.	1	Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Слушай сигнал», «Космонавты»,
40			Выполнение скользящего шага.	1	«Быстро по местам!», «Мы — солдаты» Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».
41			Прогулка на лыжах	1	Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».
42			Урок игра на свежем воздухе.	1	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. «Гуси-лебеди», «Удержись на месте»
43			Выполнение скользящего шага.	1	«Удочка», «Удержись на месте» Ходьба по ориентирам, начертанным на полу.

44			Выполнение бесшажного хода.	1	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. «Слушай сигнал», «Мы — солдаты»
45			Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.Игра.	1	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. «Вот так позы!», «Совушка», Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».
46			Прохождение дистанции на лыжах	1	«Запомни порядок», «Летает — не летает»
47			Урок игра на свежем воздухе.	1	
48			Прохождение дистанции на лыжах	1	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Расчет по порядку
		Коррекционные подвижные игры.			
49			Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом», «Отгадай по голосу».	1	Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», Различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки. Сохранение правильной осанки при ходьбе, удерживая небольшой груз в руках. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.
50			Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом», «Карусели»	1	Расчет по порядку Смена резких движений в напряженной ходьбе плавными движениями в мягкой ходьбе. Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Стоя у вертикальной плоскости, отойти на 1, 2, 3 шага; последовательно расслабить мышцы плечевого пояса, рук, туловища, затем вернуться в исходное положение.
51			Соблюдение правил игры «Бросай-ка», «Что изменилось?».	1	Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём). 3.Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Последовательные движения кистями рук в разных направлениях по показу учителя. Упражнения на расслабление мышц. Помахивание кистью (как платком). Смена напряженного вытягивание вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.
52			Соблюдение правил игры «Бросай-ка» «Волшебный	1	Расчет по порядку Узнавание волейбольного мяча. 2.Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).

			мешок».		3.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).
			Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Часовые и разведчики», «Передал и садись».		Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 3.Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. 4.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. 5.Ведение баскетбольного мяча по прямой. 6.Броски мяча в кольцо двумя руками.
53			Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Салки маршем»,		Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Согласование дыхания с различными движениями: вдох – при поднимании рук, отведение их в стороны, выпрямлении туловища, разгибании ног; выдох – при опускании головы вниз, при наклонах туловища и приседаниях. Изменение глубины и темпа дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак)
54			Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Повторяй за мной», «Веревочный круг».	1	Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», Основные положения и движение рук, ног, туловища, головы. Руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положения руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. Наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо, со скольжением руками вдоль туловища.
55			Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз», «Гонка мячей в колоннах».	1	Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Перестроения из шеренги в круг, держась за руки, и из колонны по одному, двигаясь за учителем. Расчет по порядку.
56			Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз», «Кто дальше бросит».	1	Расчет по порядку Построения в шеренгу по команде учителя. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!». Ознакомление с левой и правой сторонами зала. Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс – стройся!».
57			Соблюдение правил игры «Болото»,«Снайперы».	1	Приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками. Выполнение по памяти 2-3 упражнения. Упражнения на дыхание.
58			Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».	1	Расчет по порядку .Одновременное о поочередное соприкосновение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным, пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.
		Физическая подготовка			
59			Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление	1	Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Построение в кругу на определенное место (по ориентирам). Повороты к ориентирам без контроля

			учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.		зрением в момент поворота. Ходьба по ориентирам.
60			Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1	Расчет по порядку Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений. Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат).
61			Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя..	1	Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ходьба по рейкам гимнастической скамейки. Ходьба по начерченной на полу линии. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различным положением рук (3-4с).
62			Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра	1	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, обруч, гимнастическая палка). Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке (высота верхнего конца скамейки 3040см).
63			Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1	Расчет по порядку Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Ходьба по ребристой доске. Ходьба с наступанием на канат, на гимнастическую палку, на рейку лестницы. Приседание на носках, на всей ступне. Упражнения для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника). Лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя.
64			Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т.д.). быстрый бег на скорость 20-30м.	1	Расчет по порядку .Удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное по показу учителя. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения – гимнастическая палка внизу.
65			Медленный бег до 1,5мин. Чередование бега и ходьбы на расстояние до 40м (20м – бег, 20м – ходьба).	1	Выполнение упражнений из исходного положения – обруч перед собой, над головой. Приседания с обручем в руках. Прокатывание и ловля обруча. Вращение обруча на правой руке.
			Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты 30-40см с мягким приземлением.	1	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля двумя руками. С большими мячами.

66			Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину.	1	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Расчет по порядку
67			Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Принимание различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катание мяча сидя в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, кругом, после хлопка. Подбрасывание мяча на руке (правой, левой) несколько раз подряд. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.
68			Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	1	Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

ФОРМЫ УЧЕТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

Рабочая программа воспитания реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков. Эта работа осуществляется в следующих формах:

Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

— обращение внимания на нравственные аспекты научных открытий, которые изучаются в данный момент на уроке; на ярких деятелей культуры, ученых, политиков, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;

— использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, объектов для выполнения.

Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам, произведениям искусства.

Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания:

- методы контроля и самоконтроля,

- методы самовоспитания,

- методы поощрения,

- методы формирования сознания,

- методы убеждения.

Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме организации групповых и индивидуальных исследований (мини-исследований), включение в урок различных исследовательских заданий и задач, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим

идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования

Целевые ориентиры определены в соответствии с инвариантным содержанием воспитания обучающихся на основе российских базовых (гражданских, конституциональных) ценностей, обеспечивают единство воспитания, воспитательного пространства.

Целевые ориентиры
Гражданско-патриотическое воспитание
знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, ее территории, расположении; сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам; понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства; понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение; имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях; принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.
Духовно-нравственное воспитание
уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности; сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека; доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших; Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки. Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий. Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.
Эстетическое воспитание

способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей; проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре; проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.
Физическое воспитание
бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе; ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом; сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.
Трудовое воспитание
сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества; проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление; проявляющий интерес к разным профессиям; участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.
Экологическое воспитание
понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду; проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам; выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.
Ценности научного познания
выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке; обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании; имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях знания.