

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (предметная область «Физическая культура») для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС) включает пояснительную записку, содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 1—4 классов, распределённое по годам обучения, планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования и тематическое планирование изучения курса.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с РАС, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания.

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 даёт 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 развитии обучающихся 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 ФАОП НОО для обучающихся с РАС (вариант 8.2).

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.

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.

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!», «Равняйся!», «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 «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 вперед, 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 – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, 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 вперед 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 переключивание 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».

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

Содержание обучения во 2 классе.

Модуль «Легкая атлетика»(осень)

Знания:

- 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.

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организуемых 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»).

Партнерная 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) поочередно 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 «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).

Содержание обучения в 3 классе.

Модуль «Легкая атлетика»(осень)

Знания:

- 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.

Организирующие 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 лыже,
- техника лыжных ходов (одновременный двухшажный 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 «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 «Руковички», «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 бег с 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 корректирующие 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. Упражнения для 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 двухшажный 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 «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 упражнениями 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).

3. 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 групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения для 1 и 2 вариантов учебного плана 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, физкультурминуток, 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) (сухое плавание), (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.

4. 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.

| Разделы-модули | Классы |
|----------------|--------|
|----------------|--------|

| | 1, 1(доп.) | 2 | 3 | 4 |
|---|--------------------|----------|----------|----------|
| Знания | 3 | 2 | 3 | 2 |
| Легкая атлетика | 19 | 22 | 21 | 22 |
| Гимнастика с элементами корректирующей | 10 | 10 | 12 | 12 |
| Плавание | - | - | 2 | 2 |
| Лыжная подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Подвижные игры | 22 | 22 | 18 | 18 |
| Всего | 66 | 68 | 68 | 68 |

5. Календарно-тематическое планирование

1 КЛАСС (1 ДОП.)

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Коррекционная работа |
|-------------------------------------|---|------------------|--|
| | | Всего | |
| Знания о физической культуре | | | |
| 1 | Правила поведения на уроках физической культуры. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 | <ul style="list-style-type: none"> - 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). - понятие о физической культуре, адаптивной физической культуре; - представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа |
| 2 | Что такое физическая культура. Современные физические упражнения. | 1 | |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 | |

| | | | |
|------------------------|--|---|---|
| | | | <p>жизни; основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. |
| Легкая атлетика | | | |
| 4 | Правила поведения на уроках физической культуры. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 | <ul style="list-style-type: none"> - осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические. - осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием. - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя). - освоение упражнений на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе. - |
| 5 | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Чем отличается ходьба от бега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | |
| 6 | Осанка человека. Упражнения для осанки. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 | |
| 7 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Освоение правил | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | | |
| 8 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Разучивание фазы приземления из прыжка. Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Подвижные игры. | 1 | |
| 9 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Подвижные игры | 1 | |
| 10 | Упражнения в передвижении с изменением скорости. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание | 1 | |

| | | | |
|-----------------------|--|---|---|
| | теннисного мяча в цель. Подвижные игры | | |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры | 1 | |
| 13 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 | |
| Подвижные игры | | | |
| 14 | Правила поведения на уроках подвижных игр. | 1 | <p>- осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики.</p> <p>- Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление)</p> <p>- с помощью взрослого (учителя, тьютора) осваивать способы игровой деятельности,</p> <p>- с помощью взрослого (учителя, тьютора) осваивать упражнения на подражание.</p> <p>- освоение с помощью взрослого (учителя, тьютора) простых сюжетных пальчиковых игр (с участием одной</p> |
| 15 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Обучение способам организации игровых площадок | 1 | |
| 16 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Считалки для подвижных игр | 1 | |
| 17 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | |
| 18 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | |
| 19 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | |
| 20 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| 21 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | руки), звуковой гимнастики, нейрогенной гимнастики; |
| 22 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | |
| 23 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Считалки для подвижных игр | 1 | |
| 24 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 | |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | |
| 25 | Правила поведения на уроках гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Учимся гимнастическим упражнениям | 1 | осваивать упражнения простых пальчиковых игр - манипуляций, артикуляционной гимнастики, упражнений нейрогенной гимнастики без предметов. - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя). - осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол). |
| 26 | Исходные положения в физических упражнениях. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | |
| 27 | Способы построения и повороты стоя на месте. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 | |

| | | | |
|--------------------------|---|---|--|
| 28 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 | |
| 29 | Гимнастические упражнения с мячом. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 | |
| 30 | Гимнастические упражнения со скакалкой. Разучивание прыжков в группировке. | 1 | |
| 31 | Гимнастические упражнения в прыжках. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 | |
| 32 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | |
| 33 | Подъем ног из положения лежа на животе | 1 | |
| 34 | Сгибание рук в положении упор лежа. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 | |
| Лыжная подготовка | | | |
| 35 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. | 1 | - осваивать упражнения логоритмики, различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, |
| 36 | Строевые упражнения с лыжами в руках. | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | Упражнения в передвижении на лыжах | | <p>полное).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения. - осваивать и демонстрировать упражнения согласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии. |
| 37 | Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | |
| 38 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | |
| 39 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | |
| 40 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | |
| 41 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | |
| 42 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | |
| 43 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | |
| 44 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | |
| 45 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения | 1 | |

| | | | |
|-----------------------|---|---|--|
| | норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | | |
| Подвижные игры | | | |
| 47 | Правила поведения на уроках подвижных игр. | 1 | <p>осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление) - с помощью взрослого (учителя, тьютора) осваивать способы игровой деятельности, - с помощью взрослого (учителя, тьютора) осваивать упражнения на подражание. - освоение с помощью взрослого (учителя, тьютора) простых сюжетных пальчиковых игр (с участием одной руки), звуковой гимнастики, нейрогенной гимнастики; |
| 48 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Обучение способам организации игровых площадок | 1 | |
| 49 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Считалки для подвижных игр | 1 | |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | |
| 52 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | |
| 54 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | |
| 56 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Считалки для подвижных игр | 1 | |
| 57 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний | 1 | |

| | | | |
|------------------------|--|---|---|
| | (тестов) 1-2 ступени ГТО | | |
| Легкая атлетика | | | |
| 58 | Правила поведения на уроках физической культуры. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 | |
| 59 | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Чем отличается ходьба от бега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | <ul style="list-style-type: none"> - осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические. - осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием. - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя). - с помощью взрослого (учителя, тьютора) осваивать способы игровой деятельности, - с помощью взрослого (учителя, тьютора) осваивать упражнения на подражание. - освоение с помощью взрослого (учителя, тьютора) простых сюжетных пальчиковых игр (с участием одной руки), звуковой гимнастики, нейрогенной гимнастики; - |
| 60 | Осанка человека. Упражнения для осанки. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 | |
| 61 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 | |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Разучивание фазы приземления из прыжка. Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Подвижные игры | 1 | |

| | | | |
|-------------------------------------|---|----|--|
| 63 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Подвижные игры | 1 | |
| 64 | Упражнения в передвижении с изменением скорости. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | |

2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Коррекционная работа |
|-------------------------------------|--|------------------|---|
| Знания о физической культуре | | | |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры | 1 | <ul style="list-style-type: none"> - 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 |
| 2 | Физическое развитие. Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | |

| | | | |
|---------------------------------|--|---|--|
| | | | 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). |
| Легкая атлетика, футбол. | | | |
| 3 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени | 1 | <ul style="list-style-type: none"> - осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические. - осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием. - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя). |
| 4 | Бег с поворотами и изменением направлений. | 1 | |
| 5 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжковые упражнения. | 1 | |
| 6 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | |
| 7 | Сложно координированные прыжковые упражнения. Сложно координированные беговые упражнения | 1 | |
| 8 | Игры с приемами футбола: метко в цель. Футбольный бильярд. Бросок ногой. | 1 | |
| 9 | Гонка мячей и слалом с мячом. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | |
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | |
| Подвижные игры с элементами баскетбола. | | | |
| 12 | Правила поведения на уроках подвижных и спортивных игр. | 1 | осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики. - Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление) |
| 13 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 | |
| 14 | Игры с приемами баскетбола | 1 | |
| 15 | Игры с приемами баскетбола | 1 | |
| 16 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | |
| 17 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | |
| 18 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | |
| 19 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | |
| 20 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | |
| 22 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | |
| 23 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | осваивать упражнения простых пальчиковых игр - манипуляций, артикуляционной гимнастики, упражнений нейрогенной гимнастики без предметов. - с помощью взрослого (учителя, тьютора) |
| 24 | Строевые упражнения и команды. | 1 | |
| 25 | Физические качества (Сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений) | 1 | |
| 26 | Утренняя зарядка Составление комплекса утренней зарядки | 1 | |
| 27 | Гимнастическая разминка. Ходьба на гимнастической скамейке. Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | |

| | | | |
|--------------------------|---|---|---|
| 28 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол); - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя. - |
| 29 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | |
| 30 | Танцевальные гимнастические движения. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук | 1 | |
| 31 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. –девочки. Эстафеты. | 1 | |
| 32 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | |
| Лыжная подготовка | | | |
| 33 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Закаливание организма | 1 | - С помощью взрослого осваивать упражнения логоритмики, различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное). - С помощью взрослого осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения. - С помощью взрослого осваивать и |
| 34 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | |
| 35 | Спуск с горы в основной стойке | 1 | |
| 36 | Спуск с горы в основной стойке | 1 | |
| 37 | Подъем лесенкой | 1 | |
| 38 | Подъем лесенкой | 1 | |
| 39 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | |
| 40 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | |
| 41 | Торможение лыжными палками | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| 42 | Торможение лыжными палками | 1 | демонстрировать упражнения всогласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии. |
| 43 | Торможение падением на бок | 1 | |
| 44 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | | | |
| 45 | Правила поведения на уроках подвижных и спортивных игр. | 1 | - с помощью взрослого осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики. - Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление) |
| 46 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 | |
| 47 | Игры с приемами баскетбола | 1 | |
| 48 | Игры с приемами баскетбола | 1 | |
| 49 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | |
| 50 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | |
| 51 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | |
| 52 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | |
| 53 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | |
| 55 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | |
| Легкая атлетика | | | |
| 56 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 | - осваивать технику дыхательных упражнений |

| | | | |
|----|--|----|--|
| 57 | Бег с поворотами и изменением направлений. | 1 | на вдох и на выдох, статические и динамические. - осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием. - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя). |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Контрольная работа. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | |
| 59 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | |
| 60 | Сложно координированные прыжковые упражнения. Сложно координированные беговые упражнения | 1 | |
| 61 | Игры с приемами футбола: метко в цель. Футбольный бильярд. Бросок ногой. | 1 | |
| 62 | Гонка мячей и слалом с мячом. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры. | 1 | |
| 68 | Праздник Сдачи ГТО. | 1 | |
| | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | |

3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | | |
|-------------------------------------|---|---------------------|--|
| | | Количество часов | Коррекционная работа |
| Знания о физической культуре | | | |
| 1 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта | 1 | <ul style="list-style-type: none"> - 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; - формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор); - с помощью учителя (тьютора) выявлять |
| 2 | Виды физических упражнений. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 | |
| 3 | Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок | 1 | |

| | | | |
|------------------------|--|---|--|
| | | | характерные ошибки при выполнении физических упражнений. |
| Легкая атлетика | | | |
| 4 | Правила ТБ на уроках. Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | <ul style="list-style-type: none"> - осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические. - осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием. - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя). - осваивать и демонстрировать упражнения в согласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировки в пространстве, равновесии(при необходимости – с помощью тьютора), - осваивать упражнения различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, |
| 5 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | |
| 6 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег | 1 | |
| 7 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег | 1 | |
| 8 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег | 1 | |
| 9 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | |
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива | 1 | |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | | полное); - осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения, |
| 12 | Прыжок в длину с разбега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | |
| 13 | Спортивная игра футбол Подвижные игры с приемами футбола. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | |
| 14 | Прыжок в длину с разбега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | |
| Подвижные игры с элементами баскетбола | | | |
| 15 | Правила техники безопасности на уроках. | 1 | осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики. - Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление) - осваивать и демонстрировать |
| 16 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | |
| 17 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | |
| 18 | Спортивная игра баскетбол | 1 | |
| 19 | Спортивная игра баскетбол | 1 | |
| 20 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | |
| 21 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | |
| 22 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | |
| 23 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | |

| | | | |
|-------------------|---|---|--|
| | | | упражнения в согласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировки в пространстве, равновесии(при необходимости – с помощью тьютора), |
| Гимнастика | | | |
| 24 | Техника безопасности при занятиях гимнастикой | 1 | <ul style="list-style-type: none"> - осваивать упражнения простых пальчиковых игр - манипуляций, артикуляционной гимнастики, упражнений нейрогенной гимнастики без предметов - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя). - осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол). - осваивать упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка). - осваивать упражнения для |
| 25 | Строевые команды и упражнения | 1 | |
| 26 | Строевые команды и упражнения | 1 | |
| 27 | Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | |
| 28 | Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | |
| 29 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | |
| 30 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | |
| 31 | Ритмическая гимнастика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | |
| 32 | Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча. | 1 | |
| 33 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа | 1 | |

| | | | |
|--------------------------|--|---|---|
| | на спине. Подвижные игры | | коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч). |
| 34 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | |
| 35 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | |
| Лыжная подготовка | | | |
| 36 | Техника безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | <ul style="list-style-type: none"> - осваивать упражнения логоритмики, различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное). - Осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения. - осваивать и демонстрировать упражнения всогласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии. - осваивать упражнения различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное); |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | |
| 39 | Повороты на лыжах способом переступания на месте. | 1 | |
| 40 | Повороты на лыжах способом переступания на месте. | 1 | |
| 41 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | |
| 42 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | |
| 43 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | |
| 44 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 | |
| 45 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 | |
| 46 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| 47 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 | - осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения, |
| Подвижные игры с элементами волейбола | | | |
| 48 | Правила поведения на уроках. | 1 | осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики. - Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление) - осваивать и демонстрировать упражнения в согласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировки в пространстве, равновесии(при необходимости – с помощью тьютора), |
| 49 | Спортивная игра волейбол | 1 | |
| 50 | Спортивная игра волейбол | 1 | |
| 51 | Спортивная игра волейбол | 1 | |
| 52 | Спортивная игра волейбол | 1 | |
| 53 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | |
| 54 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | |
| 55 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | |
| 56 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | |

Легкая атлетика

| | | | |
|----|--|---|---|
| 57 | Правила ТБ на уроках. Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | |
| 58 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Контрольная работа. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | <ul style="list-style-type: none"> - осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические. - осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием. - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя). - осваивать упражнения различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное); - осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения, |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег | 1 | |
| 60 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег | 1 | |
| 61 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег | 1 | |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Прыжок в длину с разбега | 1 | |

| | | | |
|-------------------------------------|---|----|--|
| | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | | |
| 65 | Спортивная игра футбол Подвижные игры с приемами футбола. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | |
| 66 | Прыжок в длину с разбега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. | 1 | |
| 67 | Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений. Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие. (сухое плавание) | 1 | |
| 68 | Упражнения сухого плавания в плавании кролем на груди, брассом, дельфином. | 1 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | |

4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | | |
|-------------------------------------|---|-------|---|
| | | Всего | Коррекционная работа |
| Знания о физической культуре | | | |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России Из истории развития национальных видов спорта | 1 | - определять и кратко характеризовать физическую культуру; |
| 2 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | - знать о комплексе о ГТО, его нормативах; - понимать и перечислять физические |

| | | | |
|------------------------|---|---|--|
| | | | <p>упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). |
| Легкая атлетика | | | |
| 3 | <p>Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем</p> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> - осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические. |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | организма Беговые упражнения | | |
| 4 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | |
| 5 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | |
| 6 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | |
| 7 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Метание малого мяча на дальность | 1 | |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | |
| 9 | Закаливание организма Метание мяча весом 150г. Подвижные игры Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | |
| 10 | Метание мяча весом 150г. Подвижные игры Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | |
| 12 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с | 1 | |

- осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием.
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя).
- 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 в коррекции основных движений (пространственных, временных, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании).

| | | | |
|---|--|---|---|
| | соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | | |
| Подвижные игры с элементами баскетбола | | | |
| 13 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | <p>- осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики.</p> <p>- с помощью учителя (тьютора) осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление).</p> <p>- 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.</p> |
| 14 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | |
| 15 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 | |
| 16 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 | |
| 17 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 | |
| 18 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | |
| 19 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | |
| 20 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | |
| 21 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | |
| Гимнастика | | | |
| 22 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время | 1 | <p>- осваивать упражнения простых пальчиковых игр манипуляций, артикуляционной гимнастики, упражнений нейрогенной гимнастики без предметов</p> <p>- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя).</p> <p>- осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).</p> |
| 23 | Акробатическая комбинация | 1 | |
| 24 | Акробатическая комбинация | 1 | |
| 25 | Акробатическая комбинация | 1 | |
| 26 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | |
| 27 | Упражнения на гимнастической перекладине Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | |

| | | | |
|--------------------------|--|---|--|
| | Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | | <ul style="list-style-type: none"> - осваивать упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка). - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч). - с помощью учителя (тьютора) осваивать и демонстрировать упражнения для индивидуальной коррекции нарушений осанки, плоскостопия. - |
| 28 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | |
| 29 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | |
| 30 | Обучение опорному прыжку. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 | |
| 31 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 | |
| 32 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 | |
| 33 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | |
| Лыжная подготовка | | | |
| 34 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 | <ul style="list-style-type: none"> - осваивать упражнения логоритмики, различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное). - Осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения. - осваивать и демонстрировать упражнения |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | всогласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии. |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | |
| 39 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | |
| 40 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | |
| 41 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | |
| 42 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | |
| 43 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | |
| 44 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | |
| Подвижные игры с элементами волейбола | | | |
| 46 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | <ul style="list-style-type: none"> - 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 |
| 47 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 | |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 | |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 | |
| 51 | Упражнения из игры волейбол | 1 | |
| 52 | Упражнения из игры волейбол | 1 | |

| | | | |
|------------------------|--|---|--|
| 53 | Упражнения из игры волейбол | 1 | стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики. |
| 54 | Упражнения из игры волейбол | 1 | |
| Легкая атлетика | | | |
| 55 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма Беговые упражнения | 1 | <ul style="list-style-type: none"> - осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические. - осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием. - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя). - с помощью учителя (тьютора) осваивать и демонстрировать упражнения в коррекции основных движений (пространственных, временных, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании). - |
| 56 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Контрольная работа. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | |
| 59 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Метание малого мяча на дальность | 1 | |
| 60 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | |
| 61 | Закаливание организма Метание мяча весом 150г. Подвижные игры Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | |

| | | | |
|-------------------------------------|---|----|--|
| 62 | Метание мяча весом 150г. Подвижные игры Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | |
| 64 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени | 1 | |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» Упражнения из игры футбол | 1 | |
| 66 | Плавание кролем на спине в полной координации Упражнения в плавании способом кроль | 1 | |
| 67 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне Подводящие упражнения с плавательной доской Упражнения в скольжении на груди | 1 | |
| 68 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. | 1 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | |