

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 20 имени
героя Советского Союза Долгова Владимира Константиновича»



**Рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с расстройствами аутистического спектра
1-4 классы**

Уровень: базовый, адаптированный
Количество часов: 504

Составители:
учитель начальных классов
Водолазова Е.А.

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023

Вологда, 2023

Содержание		Стр.
1.Целевой раздел		3
1.1.Пояснительная записка		3
1.2.Цель и задачи реализации программы		4
1.3.Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития		10
1.4. Место учебного предмета в учебном плане		
1.5. Характеристика двигательного развития обучающихся с РАС младшего школьного возраста		10
2.Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне начального общего образования		10
2.1.Место учебного предмета в учебном плане		10
2.1.Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста		11
2.2.Планируемые результаты освоения программы		13
2.3.Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне начального общего образования		29
3.Тематическое планирование		36
3.1.Критерии и нормы оценки знаний обучающихся		38
3.2.Материально-техническое обеспечение		40

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра составлена на основе примерной программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне начального общего образования; устанавливает предметное содержание, предусматривает его структурирование по разделам и темам, определяет количественные и качественные характеристики содержания. Программа разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с расстройствами аутистического спектра.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598);
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

- - Федеральным законом от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- - Приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
- -Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- - Комплектом примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (одобрен решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 29 сентября 2022 г. № 7/22)

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля

определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с расстройствами аутистического спектра.

Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям. Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Программы носят компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально-технического обеспечения и др.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

В программах предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с расстройствами аутистического спектра. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков.

Программа по АФК учитывает особенности развития обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее РАС). Она имеет коррекционную направленность, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию

осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

1.2. Цель и задачи примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре

Цель реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с РАС необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Основные задачи адаптивной физической культуры для обучающихся, имеющих расстройства аутистического спектра:

- укрепление здоровья, закаливание организма, формирование осанки и коррекция ее нарушений;
- развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков, навыков основных движений (бег, ходьба, метание, прыжки, лазание и другие);
- совершенствование основных физических способностей (силовых, скоростных, выносливости, координационных, включая способность к статическому и динамическому равновесию);
- профилактика и коррекция нарушений физического и психомоторного развития;
- воспитание базовых гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- развитие физической работоспособности;
- воспитание познавательных интересов, знакомство детей с доступными теоретическими сведениями по физической культуре;
- воспитание интереса к занятиям физической культурой;

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой;
- воспитание нравственных, моральных и волевых качеств (включая смелость, упорство в достижении цели), формирование навыков этикета и культурного поведения.

Образовательный процесс на уроках АФК имеет коррекционный характер. Его содержание обусловлено особенностями психофизического развития обучающихся с РАС. Он базируется на общедидактических и специальных принципах адаптивной физической культуры. Основными подходами реализации Программы являются:

- программно-целевой, который предполагает создание единой системы планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса.

Принципы реализации программы:

- использование специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность решения поставленных задач посредством применения различных средств АФК;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

1.3. Особые образовательные потребности обучающихся с расстройствами аутистического спектра

- максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации с использованием средств, методов и форм физической культуры и спорта;
- пролонгирование процесса обучения двигательным действиям;

– щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предусматривающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения для разных групп детей с РАС;

– специальная работа по развитию жизненно важных физических способностей — скоростно-силовых, силовых, выносливости и основных движений, характеризующих физическую подготовленность обучающихся;

– специальная работа по развитию координационных способностей (статического и динамического равновесия, дифференциации мышечных напряжений);

– специальная (коррекционная) работа по преодолению отклонений обучающихся в развитии психомоторной сферы;

– интеграционный подход к сенсорно-перцептивному и моторному развитию обучающихся;

– формирование у обучающихся способности регулировать психоэмоциональное состояние, развитие эмоциональной и волевой сферы средствами физической культуры и спорта;

– формирование способности к пространственно-временной ориентировке построения двигательного действия, глазо-двигательной координации, мелкой и крупной моторики;

– преодоление трудностей в осуществлении мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение и др.);

– формирование социальных и коммуникативных навыков, развитие эмоциональной сферы;

– использование специального оборудования, технологий для коммуникации (при необходимости).

Специфические особые образовательные потребности в начале обучения.

– необходимость постепенного и индивидуально дозированного введения обучающегося в ситуацию обучения в спортивном зале, особенно на начальных этапах обучения;

– готовность педагога к возможной бытовой беспомощности и медлительности ученика, проблемам с посещением туалета, трудностями с переодеванием, с тем, что он не умеет задать вопрос, пожаловаться, обратиться за помощью, которые вызваны задержкой формирования навыков самообслуживания и жизнеобеспечения;

– специальная поддержка (индивидуальная и при работе в классе) в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации: обратиться за информацией и помощью, выразить свое отношение, оценку, согласие или отказ, поделиться впечатлениями;

– дозированное тьюторское сопровождение и поддержка обучающегося в учебной деятельности на уроках АФК;

– четкая и упорядоченная временно-пространственная структура урока АФК, как основа самоорганизации деятельности обучающегося, понимания им происходящего на занятии;

– специальная работа по включению обучающегося с РАС в урочную деятельность в группе с другими детьми: планирование обязательного периода перехода от индивидуальной вербальной и невербальной инструкции к фронтальной, активное использование похвалы, формирование адекватного и продуктивного восприятия замечания в свой адрес и в адрес других обучающихся;

– организация обучения ребенка и оценка его достижений с учетом специфики усвоения им «простой» и «сложной» информации;

– специальная помощь в упорядочивании и осмыслении усваиваемых знаний и умений, не допускающая их механического формального накопления и использования для аутостимуляции;

– создание условий обучения, обеспечивающих обстановку сенсорного и эмоционального комфорта (отсутствие резких перепадов настроения, ровный и теплый тон голоса учителя), упорядоченности и предсказуемости происходящего;

- установка педагога на развитие эмоционального контакта с ребенком, поддержание в нем уверенности в том, что его принимают, ему симпатизируют, в том, что он успешен на занятиях;
- трансляция установки на эмоциональный контакт одноклассникам обучающегося с РАС, не подчеркивая его особенность, а показывая его сильные стороны и вызывая к нему симпатию своим отношением, вовлечение обучающихся в доступное взаимодействие;
- специальная помощь в понимании ситуаций, происходящих с другими людьми, их взаимоотношений;
- учет избирательности в социальном развитии обучающегося с РАС.

1.4. Место учебного предмета в учебном плане

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 504 часа в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (вариант 8.2 АООП НОО для обучающихся с РАС, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 1 (дополнительный) класс – 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс – 102 часа).

1.5. Характеристика двигательного развития обучающихся с РАС младшего школьного возраста

В двигательной сфере у обучающихся с РАС отмечаются нарушения крупной и мелкой моторики, наличие стереотипных движений. Для них свойственны искажения основных базовых действий: неравномерность циклических

движений при передвижении, импульсивный бег с искаженным и прерывающимся ритмом, избыточные движения конечностями, растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. Движения вялые или скованные, отсутствует их пластичность, затруднено выполнение упражнений и манипуляций с мячом из-за нарушений сенсомоторной координации и мелкой моторики рук (Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. , 2005).

Также у обучающихся с РАС отмечаются нарушения в осуществлении и регуляции деятельности различных групп мышц, формировании контроля за выполнением двигательных действий, развитии координации целенаправленных и произвольных движений, ориентации в пространстве, зрительно-моторной координации; наблюдаются сопутствующие движения (синкинезии), стереотипии. Младшие школьники с РАС испытывают трудности в понимании инструкции, выполнении двигательного действия самостоятельно и при выполнении движений по образцу.

Перечисленные выше нарушения двигательной сферы усугубляются характерными поведенческими особенностями обучающихся с РАС, вызванными недостаточностью социального взаимодействия и затрудненной коммуникацией (Гилбер К., Питерс Т, 2002) (по Э.В. Плаксуновой).

1.6. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с РАС, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты. Варианты 8.1, 8.2

Личностные результаты обучающихся проявляются в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Метапредметные результаты. Варианты 8.1, 8.2.

Метапредметные результаты по «Адаптивной физической культуре» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить небольшие сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Предметные результаты

Дифференциация требований к процессу и предметным примерным планируемыми результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с расстройствами аутистического спектра на уровне начального общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Дифференциация требований к процессу и планируемыми результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ
		Вариант 8.2
		Предметные планируемые результаты
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья.	С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, и т.д.): - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - называет основные способы и особенности движений и

		<p>передвижений человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет индивидуальные основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<p>С контролирующей, направляющей помощью (визуального плана, письменного плана):</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвует в составлении режима дня; - выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленности - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические качества; - умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
Гимнастика с основами акробатики	Организующие команды и приемы.	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет перестроения по команде; - выполняет упражнение самостоятельно с опорой на визуальный или письменный план; - проговаривает по возможности порядок выполнения упражнения; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте

		и перегрузках.
	<p>Упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Прыжки. Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения в поднимании и переноске грузов. Развитие гибкости. Развитие координационных способностей. Формирование осанки. Развитие силовых способностей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно по подражанию; - выполняет серию упражнений после многократного повторения алгоритма с опорой на визуальный (письменный) план; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает порядок выполнения упражнения и термины; - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта), зрительно – моторной координации. - работает с системой поощрений.
Легкая атлетика	<p>Ходьба. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски. Метание.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение по показу; - выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога; - удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;

		<ul style="list-style-type: none"> - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений; - выполняют упражнения для развития двигательной координации.
	<p>Общеразвивающие упражнения. Развитие координационных способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет знакомое упражнение целостно; - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает назначение спортивного инвентаря; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Лыжная подготовка	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки. Развитие координационных способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Строится с опорой на зрительные ориентиры; - соблюдает правила техники безопасности; - выполняет упражнения с направляющей помощью; - выполняет упражнение с опорой на визуальный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - участвует в соревнованиях; - включается в игровую деятельность; - взаимодействует в игре со сверстниками.

Плавание	Обучение основным элементам плавания. Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости.	<ul style="list-style-type: none"> - Соблюдает правила техники безопасности в бассейне; - выполняет упражнения по инструкции педагога; - выполняет инструкции; - удерживает правильную осанку; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног; - проговаривает термины; - удерживает правильную осанку.
Подвижные и спортивные игры	На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовки. На материале спортивных игр.	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - принимает правила подвижной игры, следует им, по возможности проговаривает их; - выполняет изученное движение в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.); - включается в игровую деятельность; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.

Предметные результаты освоения программного материала для каждого обучающегося с РАС определяются индивидуально с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики.

2.Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ
			Вариант 8.2
			Дополнительные виды

			деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся
Знания об адаптивной физической культуре	<p>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.</p>	<p>Правила личной гигиены: гигиена и ее значение для человека. Чистота одежды и обуви. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями (техника безопасности). Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Значение и основные правила закаливания. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и отдых.</p>	<p>-Просматривают видео-материал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают инвентарь, одежду и обувь на пособиях); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.

		Осанка. Понятия о предварительной и исполни-тельной командах. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	
	Самостоятельные занятия. Спортивно-оздоровительная деятельность. Самостоятель-ные игры и развлечения.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.	- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - соблюдают правила игры; - составляют простые предложения по описанию своей деятельности; - включаются в игровую деятельность с незначительной помощью учителя.
Физическое совершенствование Гимнастика основами акробатики	Теоретические сведения.	Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие	-Просматривают видео-материал по теоретическим вопросам гимнастики; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - называют / показывают названный учителем инвентарь; - слушают рассказ педагога; - с помощью педагога выполняют практические

		двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	занятия с заданными параметрами (например, соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду); - участвуют в групповой работе по выполнению задания; - с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила поведения при выполнении гимнастических упражнений.
	Организующие команды и приемы.	Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления	- Выполняют строевые команды педагога по показу; - ориентируются в пространстве зала с использованием зрительно-пространственных опор; - осуществляя-ют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.
	Акробатические комбинации	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; Простейшие соединения разученных движений.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просматривают видео материал с выполнением действия; - изучают отдельные фазы движения с последующим их объединением; - составляют рассказ-описание

			<p>(по возможности) двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения с одновременным проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - начинают выполнение упражнения по звуковому сигналу. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - проговаривают терминологию и порядок выполнения действий (по возможности); - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений); - выполняют упражнение под самостоятельный счет; - осуществля-ют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.
	Ритмические упражнения.	Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с	- Выполняют строевые команды педагога по показу;

	<p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Гимнастиче-ские упражнения прикладного характера.</p>	<p>акцентированием на счет 1, на счет 2,3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет). Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастичес-кого козла (с повышенной организацией техники безопасности). Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастиче-ские палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны;</p>	<p>- ориентируются в пространстве зала с использованием зрительно-пространственных ориентиров; - начинают и заканчивают упражнение по свистку и/или команде учителя. - демонстрируют классу варианты выполнения упражнения; - ассистируют учителю при подготовке инвентаря; - принимают участие в эстафетах; - сообщают о своем состоянии здоровья учителю. <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с опорой на визуальный план. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение с активизацией внимания; - выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек; - проговаривают порядок выполнения действия шепотом,</p>
--	--	--	--

	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>Развитие координации</p> <p>Формирование осанки.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>	<p>выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Преодоление простых препятствий; ходьба по Гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку;</p>	<p>по возможности, «про себя»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение под контролем педагога. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости внимания; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития различных мышечных групп; - выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации; - выполняют манипуляции с предметами (перекладывание, передача, захват предмета, переноска предмета, опускание предмета); - проговаривают термины и
--	---	---	---

		<p>комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).</p>	<p>порядок выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществляя-ют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.
Легкая атлетика	Теоретические сведения.	<p>Теоретические сведения: Понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Просматривают видео-материал по теоретическим вопросам легкой атлетики; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - называют / показывают названный учителем инвентарь; - слушают рассказ педагога; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными

		<p>правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p>	<p>параметрами (например, соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду);</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в групповой работе по выполнению задания; - с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила поведения при выполнении гимнастических упражнений.
	<p>Ходьба.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Броски.</p> <p>Мета</p> <p>Развитие скоростных</p>	<p>Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание малого мяча в</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняют строевые команды педагога по показу; - ориентируются в пространстве зала с использованием зрительно-пространственных ориентиров; - начинают и заканчивают упражнение по свистку и/или команде учителя; - демонстрируют классу варианты выполнения упражнения; - ассистируют учителю при подготовке инвентаря; - принимают участие в эстафетах; - сообщают о своем состоянии здоровья учителю; - выполняют дыхательные упражнения разными

	<p>способностей. Развитие выносливости.</p>	<p>вертикальную цель и на дальность. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p>	<p>способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - демонстрируют правильную осанку при выполнении упражнений. <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с опорой на визуальный план. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение с активизацией внимания; - выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек; - проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнение под контролем педагога. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости внимания; - выполняют упражнения для формирования простран-</p>
--	---	--	---

			<p>нственных представлений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития различных мышечных групп; - выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации; - выполняют манипуляции с предметами (мячами); - проговаривают термины и порядок выполнения; - осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.
	Общеразвивающие упражнения.	Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднятие и опускание	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняют строевые команды педагога по показу; - ориентируются в пространстве зала с использованием зрительно-пространственных опор;

		<p>плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной</p>	<p>- начинают и заканчивают упражнение по свистку и/или команде учителя;</p> <p>- демонстриру-ют классу варианты выполнения упражнения;</p> <p>- ассистируют учителю при подготовке инвентаря;</p> <p>- принимают участие в эстафетах;</p> <p>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмаль-ное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</p> <p>- демонстриру-ют правиль-ную осанку при выполне-нии упражне-ний.</p> <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с опорой на визуальной план.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение с активизацией внимания;</p> <p>- выкладывают порядок выполнения упражнения из</p>
--	--	---	---

	<p>Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); 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,</p>	<p>карточек;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнение под контролем педагога. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости внимания; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для межполу-шарного взаимодействия; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития различных мышечных групп; - выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации; - выполняют манипуляции с предметами (мячами); - проговаривают термины и порядок выполнения;
--	--	---	---

	Развитие силовых способностей:	сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	- осуществляя-ют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы ком-муникации.
Подвижные и спортивные игры	<p>На материале гимнастики с основами акробатики.</p> <p>На материале легкой атлетики.</p> <p>На материале лыжной подготовки.</p> <p>На материале спортивных игр.</p>	<p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Стойка баскетболиста;</p>	<p>-</p> <p>-Просматрива-ют видеоматериал с правилами и примерами проведения игр;</p> <p>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;</p> <p>- слушают рассказ педагога;</p> <p>- выбирают игры на основе личных предпочтений;</p> <p>- включаются в командное игровое взаимодействие;</p> <p>- с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила проведения игр;</p> <p>- осуществляя-ют контроль за своим физическим состоянием,</p>

		<p>специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Пионербол</i> Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p><i>Волейбол:</i> Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p> <p>Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и</p>	<p>сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>
--	--	---	---

		ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».	
Лыжная подготовка	Теоретические сведения	Теоретические сведения: понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Виды подъемов и спусков.	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам лыжной подготовки; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - называют / показывают названный учителем инвентарь; - слушают рассказ педагога; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (например, соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду); - участвуют в групповой работе по выполнению задания; - с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку рассказывают правила поведения при лыжной подготовке; - осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.
	Обучение основным элементам лыжной подготовки.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом

	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Развитие координации.</p> <p>Развитие выносливости:</p>	<p>Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<p>построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;</p> <p>-изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости внимания; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для межполу-шарного взаимодействия;
--	---	---	---

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития различных мышечных групп; - выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации; - проговаривают термины и порядок выполнения; - участвуют в играх, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы.
Плавание	Теоретические сведения.	Теоретические сведения: одежда и обувь пловца. Подготовка к занятиям в бассейне. Правила поведения в бассейне. Инвентарь для плавания.	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам плавания; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - называют / показывают названный учителем инвентарь; - слушают рассказ педагога; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (например, соотносить вид спорта и инвентарь, обувь, одежду); - участвуют в групповой работе

			<p>по выполнению задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила поведения в бассейне.
	<p>Обучение основным элементам плавания.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Развитие выносливости:</p>	<p>Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.</p> <p>Работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют подготовительные упражнения на суше; - проговаривают правила техники безопасности; - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с опорой на визуальный план. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек; - проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнения самостоятельно с опорой на визуальный план. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития различных мышечных групп; - выполняют манипуляции с инвентарем для плавания; - проговаривают термины и порядок выполнения.
--	--	--	--

3. Тематическое планирование

тематический план для АООП НОО для обучающихся с РАС, вариант 8.2 (5 лет)

№	Разделы и темы	Год обучения				
		1	1 (доп)	2	3	4
		Количество часов (уроков)				
I. Знания об адаптивной физической культуре						
1	Физическая культура как система занятий физическими	В процессе обучения				

	упражнениями по укреплению здоровья человека.					
2	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.					В процессе обучения
II. Способы физкультурной деятельности						
3	Самостоятельные занятия.					В процессе обучения
4	Самостоятельные игры и развлечения.					В процессе обучения
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность.					В процессе обучения
III. Физическое совершенствование						
6	Гимнастика.	24	24	20	20	20
7	Легкая атлетика.	20	20	20	20	20
8	Лыжная подготовка.	22	22	20	20	20
9	Плавание.	-	-	12	12	12
10	Подвижные и спортивные игры.	33	33	30	30	30
		99	99	102	102	102
		Итого: 504 часа				

3.1. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся с РАС планируемых результатов.

При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с РАС с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты, полученные в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Оценивание двигательных умений

Оценивание двигательных умений производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. Эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движений, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах (баскетбол, волейбол и др.) - положению рук и ног, контролю мяча, уверенности при выполнении упражнения; в метаниях - дальности и точности полета снаряда.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на

качество выполнения, количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

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

Оценивание динамики развития физических способностей в зависимости от индивидуального уровня физического развития

Тестирование физических способностей обучающихся производится с 1 класса. Контроль ведется в течение всего учебного года. Оценивание производится на основе сравнения полученных результатов тестов с показанными результатами обучающихся, который были выполнены в прошлом учебном году, четверти (далее - исходный результат).

Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Итоговая отметка по адаптивной физической культуре у обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по адаптивной физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических способностей, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

3.2. Материально – техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с РАС образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает:

- балансиры;
- фитболы;
- тренажеры для сенсорной интеграции;
- коммуникативные доски;
- игрушки для сенсорной стимуляции;
- тактильные, цветовые пространственные ориентиры и др.;
- видеофильмы, соответствующие тематике программы по адаптивной физической культуре (алгоритмы упражнений, социальные истории и т.д.);

- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике примерной программы по адаптивной физической культуре;
- спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками;
- игровой материал для активизации внимания, развития мелкой моторики.

Учебно-методический комплект для обучающихся:

- Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1 (1-2 классы). – М: Баласс, 2012;

-Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 (3-4 классы). – М: Баласс, 2013;

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (дополнительный)

№ п/п	Раздел программы	Часы	1 класс(дополнительный) четверть			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний	На каждом уроке				
2	Подвижные игры, элементы спортивных игр	20		3	17	
3	Гимнастика	24	6	18		
4	Легкая атлетика	42	21			21
5	Лыжная подготовка	13			13	
6	Плавание (теория)	2 (на любом уроке)				**
	Итого:	99	27	21	30	21

1 класс (дополнительный)

Раздел	Тема	Количество часов
Раздел	Основы знаний	На каждом уроке
Раздел	Подвижные игры, элементы спортивных игр	20
1	Инструктаж техники безопасности на уроках подвижных игр. Правила старта. Подвижная игра (П/и): «У медведя во бору!»	1
2	Правила строя. Ориентирование по залу. Освоение быстроты и ловкости в игре «Салки»	1
3	Ориентирование направления движений на площадке. Освоение внимания и быстроты в игре «День и ночь»	1
4	Правила порядкового счета в шеренге. Освоение внимания и быстроты в игре «Вызов номеров»	1
5	Освоение правил игры и внимания в игре «Совушка»	1

6	Освоение правил игры и быстроты в игре «Два Мороза»	1
7	Комплекс упражнений со скакалкой. Освоение прыжков в игре «Прыжки по полоскам» «Удочка»	1
8	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Освоение силовых способностей в игре «Перетягивание через черту»	1
9	Освоение ловли и передачи мяча в колоннах и в парах. Развитие ловкости. Подвижная игра: «Горячий мяч»	1
10	Здоровая осанка. Развитие равновесия и точности движений по ориентированию на площадке. П/игра: «Не урони мешочек»	1
11	Комплекс упражнений с малым мячом на гибкость. Подвижная игра на меткость: «Точно в мишень»	1
12	Ориентирование на местности и перемещения в эстафете с мячом. Развитие внимания и точности на площадке.	1
13	Развитие двигательной памяти и внимания в п/игре: «Скопируй позу» «Паутина»	1
14	Развитие двигательной памяти и внимания в п/игре: «Делай как я» «Узнай предмет»	1
15	Игры с мячом на развитие точности передачи и быстроты передвижения по площадке. П/игра «Между двух огней»	1
16	Броски мяча горизонтально с ловлей мяча в руки. Укрепление мышц плеча и кистей рук. П/игра «Посадка и сбор картофеля»	1
17	Освоение техники подбросить мяч перед собой-поймать мяч. Комплекс индивидуальных упражнений с мячом. Укрепление мышц живота. П/игра: «Поймай мяч»	1
18	Освоение техники перебросить через сетку мяч из-за головы. П/игра: «Кегельбан»	1
19	Веселые старты с мячом. Укрепление мышц спины и живота.	1
20	Ориентирование на местности. Броски мяча в кольцо. Эстафеты с мячом.	1
Раздел	Гимнастика	24
21	Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики. Требования к спортивной форме. Правила строя и передвижения по залу.	1
22	Строевые команды. Техника ходьбы и шага в передвижении. П/игра: «Запрещенное движение»	1
23	Строевые команды. Комплекс упражнений на осанку. П/игра: «Стань правильно»	1

24	Укрепление мышц спины и живота. Равновесия. П/игра: «Лохматый пёс»	1
25	Ходьба с изменением длины шагов и скорости передвижения. Комплекс дыхательных упражнений. П/игра: «Переправа»	1
26	Ползание «по-пластунски», переползание через препятствия. П/игра: «Веревочка под ногами»	1
27	Ходьба в равновесии по узкой скамейке. Техника лазания и перелазания по гимнастической стенке. П/игра: «Вороны и воробьи»	1
28	Техника лазания по наклонной скамейке. Комплекс упражнений с тен/мячом. п/игра: «Точные броски»	1
29	Упражнение в равновесии «кольцо». Прыжки через «ручеек». П/игра: «Быстрый и ловкий»	1
30	Положение вис на перекладине. Подтягивание. П/игра: «Тянем-потянем!»	1
31	Разучивание положения «упор». Укрепление мышц плечевого пояса. Бег по ориентированию. П/игра: «Замок»	1
32	Строевые команды. Перестроения в строю в 1 и 2 шеренги. Положение группировка и перекаты в группировке. Упражнения «березка»	1
33	Перестроения в строю. Перекаты в группировке вперед и назад. Прохождение полосы препятствий.	1
34	Строевая подготовка. Акробатика: стойка на лопатках. Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса и спины. П/игра: «Догони меня»	1
35	Строевая подготовка. Акробатика: обучение положению «мост». П/игра: «Кот и воробушки»	1
36	Строевая подготовка. Акробатика: положение «мост». П/игра: «Космонавты»	1
37	Строевая подготовка. Акробатика: кувырок вперед. Равновесия: «цапля». П/игра: «Сбить кеглю»	1
38	Строевая подготовка. Акробатика: кувырок назад. Равновесия «ласточка». П/игра: «Рыбалка»	1
39	Ориентирование по залу. Понятие осанка. Комплекс упражнений «Ровная спина»	1

40	Ориентирование по залу. Комплекс упражнений с предметами «Ровная спина»	1
41	Ориентирование по залу в игре «Бездомный щенок». Корригирующие упражнения на мышцы стоп.	1
42	Ориентирование по залу. Комплекс упражнений с большими мячами «Ровная спина»	1
43	Строевая подготовка. Ползание по-пластунски, переползание через препятствия. Равновесия.	1
44	Строевая подготовка. Упражнения на формирование мышечного корсета. Эстафеты с мячом.	1
Раздел	Легкая атлетика	42
45	Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Переход с ходьбы на бег и обратно.	1
46	Строевые упражнения. Понятие старт и линия старта. Ходьба и бег в колонне.	1
47	Ориентирование на спортивной площадке. Правила короткого бега. Положение старт. Ходьба, умеренная с изменением скорости.	1
48	Строевые команды. Общеразвивающие упражнения. Положение старт. Ходьба с переходом бег 10 м	1
49	Строевые команды. Правила остановки после бега. Старт и разгон по прямой до 20 м.	1
50	Ориентирование на беговой дорожке. Правила финиширования. Старт и бег по прямой до 30 м.	1
51	Ориентирование бега по заданному направлению. Изучение техники направления движения в челночном беге	1
52	Комплекс упражнений на осанку. Правила челночного бега. Старт и разгон. Финиширование.	1
53	Комплекс упражнений на мышцы ног. Старт по сигналу. Челночный бег 3 по 10 м.	1
54	Комплекс упражнений разминки на ориентирование в собственном теле. Соблюдение правил	1

	бега 30 м	
55	Ориентирование на линии площадки в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Быстрый бег 3 по 10 м	1
56	Ориентирование на площадке. Бег в сочетании с ходьбой. Бег в умеренном темпе до 6 мин.	1
57	Строевые команды. Прыжки в длину с места. П/игра «Кто дальше»	1
58	Комплекс дыхательных упражнений. Положение старт и быстрая ходьба с переходом на бег до 6 мин	1
59	Строевые команды. Прыжки в длину с места. Техника исходного положения и отталкивания. П/игра с прыжками	1
60	Положение старт. Правила финиша. Равномерный бег с чередованием ходьбой до 6 мин	1
61	Строевые команды. Прыжки с места. Техника отталкивания и приземления. П/игра с прыжками на точность приземления	1
62	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Равномерный бег до 6 мин.	1
63	Перемещения по заданному ориентированию. Правила: прыжок в длину с разбега.	1
64	Общеразвивающие упражнения на гибкость и равновесие. Равномерный бег до 6 мин.	1
65	Комплекс упражнений в колонне. Правила старта. Веселые старты с предметами.	1
66	Освоение техники отталкивания перед стартовой линией в прыжке с места. Правила безопасности.	1
67	Ориентирование в собственном теле. Освоение исходного положения: метание с места. П/игра: «Метко в цель»	1
68	Строевые команды. Правила прыжка в длину с места. Освоение техники отталкивания с двух ног. П/игра: «Ручеёк»	1
69	Техника ходьбы по ориентированию. Метание с места на дальность.	1
70	Строевые команды и передвижения.	1

	Прыжок в длину с места. Отработка техники исходного положения.	
71	Метание мяча с места. Выполнение техники движений. Метание набивного мяча сидя – 1 кг	1
72	Освоение техники отталкивания перед стартовой линией в прыжке с разбега. Правила безопасности.	1
73	Комплекс упражнений с мячом на освоение ловли мяча в колоннах. Правила метания с разбега. П/игра: «Кто дальше»	1
74	Корректирующие упражнения на осанку. Прыжок в длину с разбега: правила разбега и старта.	1
75	Комплекс упражнений с мячом. Метание т/мяча на дальность.	1
76	Строевые команды. Ритмические упражнения. Прыжки в высоту с разбега	1
77	Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. Равновесия. Метание мяча в цель и на дальность. П/игра: «Сбить цель»	1
78	Строевые команды. Ритмические упражнения через линию. Прыжки в высоту через препятствия.	1
79	Правила метания. Комплекс упражнений на гибкость рук и плеч. Броски мяча одной и двумя руками. Бросок набивного мяча сидя – 1 кг.	1
80	Ритмическая ходьба. Положение старт. Правила разгона. Бег по команде!	1
81	Правила старта. Бег по команде «Марш!» П/игра: «К флажку»	1
82	Понятие строй и колонна. Упражнения с предметами и передачей в колонне. Старт на линии. Бег 30 м.	1
83	Ориентирование на площадке. Правила челночного бега 3 по 10 м. П/игра: «Грибная охота»	1
84	Ритмические упражнения. Броски мяча из-за головы на дальность. Челночный бег с предметами 3 по 10 м.	1

85	Плавание. Правила безопасности на водоёмах. Комплекс «Зарядка пловца» Упражнение «Выдох в трубочку»	1
86	Плавание. Правила безопасности на воде. Комплекс «Зарядка пловца» Упражнение: «Дуем на кораблик» П/игра: «Рыбка в сетке»	1
Раздел	Лыжная подготовка	13
87	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Знакомство с лыжным инвентарем.	1
88	Правила подготовки к лыжной подготовки. Строевые команды. Комплекс упражнений с лыжными палками на снегу.	1
89	Правила стойки лыжника. Организующие команды на лыжах. Повороты вокруг носков. Ступающий шаг.	1
90	Строевые команды на лыжах. Передвижение по прямой без палок. Преодоление поворотов ступающим шагом.	1
91	Строевые команды на лыжах. Общеразвивающие упражнения с палками. Скользящий шаг без палок по кругу.	1
92	Правила укрепления здоровья лыжной подготовки. Передвижения на лыжах в колонне с соблюдением дистанции 3 – 4 м. Скользящий шаг.	1
93	Правила падения и подъема на лыжах П/игра: «Собрать предметы»	1
94	Правила шеренги на лыжах. Команды лыжника. Передвижения скользящим шагом по кругу. Стойка лыжника на спуске.	1
95	Техника поворотов на месте переступанием вокруг пяток. Спуски в основной стойке без палок. П/игра: «Кто дальше!»	1
96	Положение «плуг» на лыжах. Правила торможения. Передвижение скользящим шагом. П/игра: «Гусеница»	1
97	Организующие команды на лыжах. Передвижения одновременным двухшажным ходом.	1
98	Организующие команды на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1
99	Организующие команды на лыжах. Правила торможения.	1

Эстафеты на лыжах.

№ п/п	Раздел программы	Часы	Дата
	1 четверть-27ч.		
	Гимнастика	6	
1	Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики. Требования к спортивной форме. Правила строя и передвижения по залу.	1	
2	Строевые команды. Техника ходьбы и шага в передвижении. П/игра: «Запрещенное движение»	1	
3	Строевые команды. Комплекс упражнений на осанку. П/игра: «Стань правильно»	1	
4	Укрепление мышц спины и живота. Равновесия. П/игра: «Лохматый пёс»	1	
5	Ходьба с изменением длины шагов и скорости передвижения. Комплекс дыхательных упражнений. П/игра: «Переправа»	1	
6	Ползание «по-пластунски», переползание через препятствия. П/игра: «Веревочка под ногами»	1	
	Легкая атлетика	21	
1	Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Переход с ходьбы на бег и обратно.	1	
2	Строевые упражнения. Понятие старт и линия старта. Ходьба и бег в колонне.	1	
3	Ориентирование на спортивной площадке. Правила короткого бега. Положение старт. Ходьба, умеренная с изменением скорости.	1	

4	Строевые команды. Общеразвивающие упражнения. Положение старт. Ходьба с переходом бег 10 м	1	
5	Строевые команды. Правила остановки после бега. Старт и разгон по прямой до 20 м.	1	
6	Ориентирование на беговой дорожке. Правила финиширования. Старт и бег по прямой до 30 м.	1	
7	Ориентирование бега по заданному направлению. Изучение техники направления движения в челночном беге	1	
8	Комплекс упражнений на осанку. Правила челночного бега. Старт и разгон. Финиширование.	1	
9	Комплекс упражнений на мышцы ног. Старт по сигналу. Челночный бег 3 по 10 м.	1	
10	Комплекс упражнений разминки на ориентирование в собственном теле. Соблюдение правил бега 30 м	1	
11	Ориентирование на линии площадки в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Быстрый бег 3 по 10 м	1	
12	Ориентирование на площадке. Бег в сочетании с ходьбой. Бег в умеренном темпе до 6 мин.	1	
13	Строевые команды. Прыжки в длину с места. П/игра «Кто дальше»	1	
14	Комплекс дыхательных упражнений. Положение старт и быстрая ходьба с переходом на бег до 6 мин	1	
15	Строевые команды. Прыжки в длину с места. Техника исходного положения и отталкивания. П/игра с прыжками	1	
16	Положение старт. Правила финиша. Равномерный бег с чередованием ходьбой до 6 мин	1	
17	Строевые команды. Прыжки с места. Техника отталкивания и приземления. П/игра с прыжками на точность приземления	1	

18	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Равномерный бег до 6 мин.	1	
19	Перемещения по заданному ориентированию. Правила: прыжок в длину с разбега.	1	
20	Общеразвивающие упражнения на гибкость и равновесие. Равномерный бег до 6 мин.	1	
21	Комплекс упражнений в колонне. Правила старта. Веселые старты с предметами.	1	
2 четверть			
Подвижные игры, элементы спортивных игр		3	
1	Инструктаж техники безопасности на уроках подвижных игр. Правила старта. Подвижная игра (П/и): «У медведя во бору!»	1	
2	Правила строя. Ориентирование по залу. Освоение быстроты и ловкости в игре «Салки»	1	
3	Ориентирование направления движений на площадке. Освоение внимания и быстроты в игре «День и ночь»	1	
Гимнастика		18	
1	Ходьба в равновесии по узкой скамейке. Техника лазания и перелазания по гимнастической стенке. П/игра: «Вороны и воробьи»	1	
2	Техника лазания по наклонной скамейке. Комплекс упражнений с тен/мячом. п/игра: «Точные броски»	1	
3	Упражнение в равновесии «кольцо». Прыжки через «ручеек». П/игра: «Быстрый и ловкий»	1	
4	Положение вис на перекладине. Подтягивание. П/игра: «Тянем-потянем!»	1	

5	Разучивание положения «упор». Укрепление мышц плечевого пояса. Бег по ориентированию. П/игра: «Замок»	1	
6	Строчевые команды. Перестроения в строю в 1 и 2 шеренги. Положение группировка и перекаты в группировке. Упражнения «березка»	1	
7	Перестроения в строю. Перекаты в группировке вперед и назад. Прохождение полосы препятствий.	1	
8	Строчевая подготовка. Акробатика: стойка на лопатках. Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса и спины. П/игра: «Догони меня»	1	
9	Строчевая подготовка. Акробатика: обучение положению «мост». П/игра: «Кот и воробушки»	1	
10	Строчевая подготовка. Акробатика: положение «мост». П/игра: «Космонавты»	1	
11	Строчевая подготовка. Акробатика: кувырок вперед. Равновесия: «цапля». П/игра: «Сбить кеглю»	1	
12	Строчевая подготовка. Акробатика: кувырок назад. Равновесия «ласточка». П/игра: «Рыбалка»	1	
13	Ориентирование по залу. Понятие осанка. Комплекс упражнений «Ровная спина»	1	
14	Ориентирование по залу. Комплекс упражнений с предметами «Ровная спина»	1	
15	Ориентирование по залу в игре «Бездомный щенок». Корректирующие упражнения на мышцы стоп.	1	
16	Ориентирование по залу.	1	

	Комплекс упражнений с большими мячами «Ровная спина»		
17	Ориентирование по залу в игре «Бездомный щенок». Корректирующие упражнения на мышцы стоп.	1	
18	Ориентирование по залу. Комплекс упражнений с большими мячами «Ровная спина»	1	
	3 четверть		
	Подвижные игры, элементы спортивных игр	17	
1	Правила порядкового счета в шеренге. Освоение внимания и быстроты в игре «Вызов номеров»	1	
2	Освоение правил игры и внимания в игре «Совушка»	1	
3	Освоение правил игры и быстроты в игре «Два Мороза»	1	
4	Комплекс упражнений со скакалкой. Освоение прыжков в игре «Прыжки по полоскам» «Удочка»	1	
5	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Освоение силовых способностей в игре «Перетягивание через черту»	1	
6	Освоение ловли и передачи мяча в колоннах и в парах. Развитие ловкости. Подвижная игра: «Горячий мяч»	1	
7	Здоровая осанка. Развитие равновесия и точности движений по ориентированию на площадке. П/игра: «Не урони мешочек»	1	
8	Комплекс упражнений с малым мячом на гибкость. Подвижная игра на меткость: «Точно в мишень»	1	
9	Ориентирование на местности и перемещения в эстафете с мячом. Развитие внимания и точности на площадке.	1	
10	Развитие двигательной памяти и внимания в п/игре: «Скопируй позу» «Паутина»	1	

11	Развитие двигательной памяти и внимания в п/игре: «Делай как я» «Узнай предмет»	1	
12	Игры с мячом на развитие точности передачи и быстроты передвижения по площадке. П/игра «Между двух огней»	1	
13	Броски мяча горизонтально с ловлей мяча в руки. Укрепление мышц плеча и кистей рук. П/игра «Посадка и сбор картофеля»	1	
14	Освоение техники подбросить мяч перед собой-поймать мяч. Комплекс индивидуальных упражнений с мячом. Укрепление мышц живота. П/игра: «Поймай мяч»	1	
15	Освоение техники перебросить через сетку мяч из-за головы. П/игра: «Кегельбан»	1	
16	Веселые старты с мячом. Укрепление мышц спины и живота.	1	
17	Ориентирование на местности. Броски мяча в кольцо. Эстафеты с мячом.	1	
	Лыжная подготовка	13	
1	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Знакомство с лыжным инвентарем.	1	
2	Правила подготовки к лыжной подготовки. Строевые команды. Комплекс упражнений с лыжными палками на снегу.	1	
3	Правила стойки лыжника. Организующие команды на лыжах. Повороты вокруг носков. Ступающий шаг.	1	
4	Строевые команды на лыжах. Передвижение по прямой без палок. Преодоление поворотов ступающим шагом.	1	
5	Строевые команды на лыжах. Общеразвивающие упражнения с палками. Скользящий шаг без палок по кругу.	1	
6	Правила укрепления здоровья лыжной подготовки.	1	

	Передвижения на лыжах в колонне с соблюдением дистанции 3 – 4 м. Скользящий шаг.		
7	Правила падения и подъема на лыжах П/игра: «Собрать предметы»	1	
8	Правила шеренги на лыжах. Команды лыжника. Передвижения скользящим шагом по кругу. Стойка лыжника на спуске.	1	
9	Техника поворотов на месте переступанием вокруг пяток. Спуски в основной стойке без палок. П/игра: «Кто дальше!»	1	
10	Положение «плуг» на лыжах. Правила торможения. Передвижение скользящим шагом. П/игра: «Гусеница»	1	
11	Организующие команды на лыжах. Передвижения одновременным двушажным ходом.	1	
12	Организующие команды на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1	
13	Организующие команды на лыжах. Правила торможения. Эстафеты на лыжах.	1	
	4 четверть		
	Легкая атлетика	21	
1	Освоение техники отталкивания перед стартовой линией в прыжке с места. Правила безопасности.	1	
2	Ориентирование в собственном теле. Освоение исходного положения: метание с места. П/игра: «Метко в цель»	1	
3	Строчные команды. Правила прыжка в длину с места. Освоение техники отталкивания с двух ног. П/игра: «Ручеёк»	1	
4	Техника ходьбы по ориентированию. Метание с места на дальность.	1	
5	Строчные команды и передвижения.	1	

	Прыжок в длину с места. Отработка техники исходного положения.		
6	Метание мяча с места. Выполнение техники движений. Метание набивного мяча сидя – 1 кг	1	
7	Освоение техники отталкивания перед стартовой линией в прыжке с разбега. Правила безопасности.	1	
8	Комплекс упражнений с мячом на освоение ловли мяча в колоннах. Правила метания с разбега. П/игра: «Кто дальше»	1	
9	Корректирующие упражнения на осанку. Прыжок в длину с разбега: правила разбега и старта.	1	
10	Комплекс упражнений с мячом. Метание т/мяча на дальность.	1	
11	Строчные команды. Ритмические упражнения. Прыжки в высоту с разбега	1	
12	Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. Равновесия. Метание мяча в цель и на дальность. П/игра: «Сбить цель»	1	
13	Строчные команды. Ритмические упражнения через линию. Прыжки в высоту через препятствия.	1	
14	Правила метания. Комплекс упражнений на гибкость рук и плеч. Броски мяча одной и двумя руками. Бросок набивного мяча сидя – 1 кг.	1	
15	Ритмическая ходьба. Положение старт. Правила разгона. Бег по команде!	1	
16	Правила старта. Бег по команде «Марш!» П/игра: «К флажку»	1	
17	Понятие строй и колонна. Упражнения с предметами и	1	

	передачей в колонне. Старт на линии. Бег 30 м.		
18	Ориентирование на площадке. Правила челночного бега 3 по 10 м. П/игра: «Грибная охота»	1	
19	Ритмические упражнения. Броски мяча из-за головы на дальность. Челночный бег с предметами 3 по 10 м.	1	
20	Плавание. Правила безопасности на водоёмах. Комплекс «Зарядка пловца» Упражнение «Выдох в трубочку»	1	
21	Плавание. Правила безопасности на воде. Комплекс «Зарядка пловца» Упражнение: «Дуем на кораблик» П/игра: «Рыбка в сетке»	1	