МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования администрации Верхнесалдинского муниципального округа
МБОУ "Средняя школа" № 1

РАССМОТРЕНО Педсовет Протокол от 28.08.2026 г. №9	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УМР С.В.Моршинина Дата 28.08.2026 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор Е.А.Самсонова Приказ от 31.08.2026 г. № 227-о/д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА (ВАРИАНТ 8.3)

ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»
(для первого и второго дополнительного и 1–4 классов)

МБОУ «Средняя школа №1»

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 ИМ. А.С.ПУШКИНА"
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: МБОУ " Средняя школа №1"
Дата: 2026.11.13 11:33:09+05'00'

Верхняя Салда 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» (предметная область «Физическая культура») для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС) с легкой умственной отсталостью (вариант 8.3) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы учебного предмета, тематическое планирование.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения предмета, характеристику психолого-педагогических и физических предпосылок к изучению обучающимися с РАС с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), отражает место предмета в структуре учебного плана, определяет подходы к отбору содержания и определения планируемых результатов и структуре тематического планирования.

Содержание обучения «Физическая культура» раскрывает содержательные линии, которые реализуются в каждом классе, в рамках реализации дифференцированного подхода на минимальном и достаточном уровнях.

Планируемые результаты включают личностные результаты за весь период обучения на уровне начального общего образования, а также предметные достижения обучающегося с расстройствами аутистического спектра с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) за каждый год обучения, также раскрывают ожидаемые предметные результаты на минимальном и достаточном уровне. В тематическом планировании раскрывается программное содержание по всем разделам, выделенным в содержании обучения каждого класса, дается характеристика деятельности обучающихся с учетом минимального и достаточного уровня освоения программы.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

Федеральная рабочая программа учитывает психические и возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста с РАС и легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), при этом содержание обучения адаптируется с учетом индивидуальных и типологических особенностей развития обучающихся, а также особых образовательных потребностей обучающихся этой категории.

Особые образовательные потребности обучающихся с РАС и с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) задаются особенностями социально- коммуникативного развития, недостаточной сформированностью учебного поведения, недостаточной ориентированностью на поведение другого человека в качестве образца, слабостью развития подражания, слабой сформированностью представлений о собственном теле, что приводит к значительным сложностям в освоении двигательных навыков.

Особые образовательные потребности обучающихся с РАС и легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) включают:

- обеспечение особой пространственно-временной организации образовательной среды для повышения качества усвоения двигательных навыков;
- непрерывность коррекционно- развивающего процесса, реализуемого как через содержание учебной деятельности в целом, так и в процессе использования индивидуально-дифференцированного подхода;

- использование специальных методов, приемов и средств обучения, обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения, учет сильных сторон развития в обучении;
- проведение специальной работы по формированию и расширению стереотипов социального поведения, развития ориентированности на другого человека;
- целенаправленное развитие подражания с предметами и без предметов как основа для усвоения и развития двигательных навыков;
- целенаправленное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- поддержка формирования интереса и учебной мотивации в разных видах практической и творческой деятельности;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков, в том числе с применением средств речевой и неречевой коммуникации, альтернативной и дополнительной коммуникации (АДК);
- развитие понимания речи, расширение и уточнение словарного запаса, развитие умений связной речи (монологической и диалогической);
- психолого- педагогическое сопровождение, в том числе включающее развитие взаимодействие организации и семьи;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы организации, использование освоенных умений в досуговой деятельности и в быту.

Особенности обучающихся с РАС создают дополнительные сложности при освоении учебного предмета «Физическая культура» и диктуют ряд особенностей в организации педагогического процесса.

В ходе реализации учебного предмета «Физическая культура» необходимо учитывать наличие целого ряда особенностей развития обучающихся этой категории. У обучающихся с расстройствами аутистического спектра и легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) имеются особенности:

Расстройства аутистического спектра могут иметь разную степень выраженности, сочетаться со значительной вариативностью речевого, коммуникативного и социального развития, различные возможности адаптивного поведения. Нарушения интеллектуального развития также приводят к специфике усвоения учебного материала. Неравномерность (асинхрония) психического развития при расстройствах аутистического спектра приводит к тому, что в процессе обучения одновременно учитываются сильные стороны и подбираются средства для формирования обходных путей.

Снижение темпа и возможностей познавательного развития при расстройствах аутистического спектра приводят к необходимости многократного повторения действий для формирования навыка и отдельной работы для переноса сформированных навыков в повседневную жизнь. Зрительное восприятие отказывается у обучающихся с РАС и интеллектуальными нарушениями часто оказывается на более высоком уровне, нежели слухоречевое восприятие. Специфика памяти приводит у многих обучающихся к запоминанию целыми блоками, цепочками, что с одной стороны, может обеспечивать более эффективное усвоение последовательности выполнения, с другой - к негибкости, неадаптивности сформированных схем, стойкости совершенных ошибок. У многих обучающихся отмечаются значительные трудности удержания и снижение объема произвольного внимания, трудности выделения и удержания внимания на наиболее значимом стимуле. Снижение ориентированности на другого человека в сочетании со слабыми представлениями о собственном теле приводит к трудностям развития подражания, к значительным трудностям усвоения значимых характеристик в процессе освоения различных движений, обеспечивающих освоение тех или иных двигательных навыков. Поэтому

большое внимание в процессе обучения должно уделяться формированию ориентированности на действия учителя и других учеников, развитию навыков сотрудничества, как основы обучения. Обучение двигательным навыкам может реализовываться при помощи нескольких стратегий:

- Разделение формируемого умения на отдельные операции (шаги) и последовательное их усвоение;
- Обучение с опорой на имеющиеся в репертуаре двигательные умения как основа для развития подражания;
- Формирование мотивации к совместной деятельности с опорой на сильные стороны и интересы обучающихся как основа для освоения совместно- разделенной деятельности.

Наличие системного недоразвития речи обучающихся с РАС приводит к снижению понимания речи, трудностям актуализации словарного запаса, нарушениям возможности использовать речь для решения различных коммуникативных задач: попросить, отказаться, уточнить информацию, задав вопрос, ответить на вопрос, прокомментировать событие, выразить к нему отношение. Значительные трудности понимания нечетких формулировок, фразеологизмов, развернутых сложноподчиненных или сложносочинённых предложений, приводят к необходимости упрощения речи учителя, сокращения количества слов в фразе, соблюдения единообразия используемой терминологии для усвоения инструкций. Последовательное расширение активного и пассивного словаря связано с дефицитом представлений, что приводит к необходимости активно использовать графическую наглядность. Трудности имитации, восприятия действий другого человека на основании наблюдения, повторения действия других людей приводит к недостаточности произвольности поведения, сложности сравнения своего поведения с образцом. В сочетании с недостаточностью целенаправленной деятельности, узости репертуара освоенных действий это приводит к недостаточности моторики, в первую очередь тонкой моторики, что оказывает негативное влияние на возможности усвоения практических изобразительных действий.

Особенности сенсорного восприятия, например, высокая чувствительность к восприятию зрительных, тактильных, слуховых, кинестетических стимулов, приводит к трудностям восприятия инструкций фронтальных инструкций, инструкций учителя в помещениях большого размера, таких как спортивный зал, возрастанию импульсивных реакций, застревании на отдельных, наиболее значимых для обучающегося впечатлений в процессе обучения. Высокая тревожность, высокая сенсорная чувствительность, короткий интервал между дискомфортом и аффектом, трудности обращения к другому человеку за помощью, негативизм к изменениям привычных событий, которые характерны для многих обучающихся с РАС могут приводить как к увеличению аутостимуляций (двигательных, речевых и пр.), так и частому возникновению нежелательных форм поведения. В зависимости от состава класса, выраженности аутистических, социально- коммуникативных, познавательных и поведенческих особенностей, приводит к необходимости активного использования индивидуального подхода и отбору наиболее доступных и эффективных для выполнения работы методов, приемов и средств.

Положительное влияние на ход проведения уроков физической культуры оказывает использование дидактических игр, введение игровых моментов, учет личных интересов обучающихся. Для поддержания интереса обучающихся, ориентировать их на выполнение заданий, использовать визуальные опоры для ориентировки в течение всего урока. Понимая сложности восприятия беглой речи учителя, целесообразно ограниченно использовать словесные методы. Возможным средством повышения интереса к урокам физической культуры и может выступать использование фрагментов музыкальных произведений. Для повышения эффективности усвоения учебного материала рекомендуется обеспечивать перенос полученных навыков в повсе-

дневную жизнь, использовать сформированные навыки в выполнении общественно-полезной деятельности, участии в досуговой деятельности, использовании освоенных двигательных навыков, игр на детской площадке и др.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» - это всестороннее развитие личности обучающегося с РАС и с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения его к физической культуре как основе для усвоения двигательных навыков и культурно-исторического опыта общества, коррекция нарушений психофизического развития, в том числе для достижения социальной адаптации.

В процессе достижения поставленных целей реализуется система приоритетных **задач:** образовательных, коррекционно- развивающих и воспитательных.

Образовательные задачи:

- Формирование интереса к занятиям физической культурой;
- Развитие двигательных навыков и характеристик движения (выносливость, силу, баланс) и их использование в учебной и досуговой деятельности;
- Формирование основ представлений о здоровом образе жизни, значимости физической нагрузки для жизни человека;
- Формирование и систематизация представлений, обеспечивающих освоение основ физической культуры;
- Освоение приемов и техник, использующихся в процессе выполнения заданий и двигательных игр;
- Развитие умений участвовать в общей деятельности с другими обучающимися.

Коррекционно- развивающие задачи:

- Коррекция нарушений развития восприятия, внимания, памяти и мышления в процессе усвоения двигательных умений и представлений о физической культуре;
- Коррекция нарушений речевого развития (обогащение и уточнение словарного запаса, активизация собственной речи, развитие коммуникативных умений, в том числе использование средств речевой и неречевой коммуникации);
- Коррекция нарушений пространственных представлений;
- коррекция нарушений и развитие крупной, мелкой моторики и двуручной деятельности;
- Коррекция нарушений и развитие умений анализа, планирования и осуществления контрольных операций при выполнении индивидуальных и групповых заданий.

Воспитательные задачи:

- Формирование и развитие эстетических чувств, развитие эстетического восприятия;
- Воспитание умения работать в парах, мини-группах и группах, выполняя определенный этап работы для получения результата общей деятельности;
- Воспитание адекватного отношения к результатам собственной деятельности и деятельности других;
- Развитие личностно значимых качеств (аккуратность, целенаправленность, доброжелательность и др.).

Основные принципы и подходы к реализации учебного предмета «Физической культуры»

В основу разработки рабочей программы заложены деятельностный и индивидуально-дифференцированный подходы**.** Деятельностный и индивидуально-дифференцированный подходы определены положениями Федерального государственного стандарта образования для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью). В основе деятельностного подхода лежит понимание того, что развитие личности обучающегося младшего школьного возраста с РАС и с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяется характером организации доступной им деятельности. Именно в процессе деятельности обучающиеся этой категории осваивают практические умения, используют их как в учебном процессе, так и в собственной самостоятельной деятельности.

Индивидуально- дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся, которые связаны с неравномерностью развития обучающихся этой категории. Это отражается как в выделении двух уровней усвоения учебного материала (минимальный и достаточный) так и учете индивидуальных особенностей в процессе организации обучения, учете индивидуальных реакций для повышения мотивации, выбора приемов обучения, что в свою очередь служит обеспечению возможности реализовать индивидуальный потенциал развития.

Особое значение играет использование принципов коррекционно-развивающей и коррекционно- воспитывающей, принципа практической направленности в обучении, принцип преемственности в обучении и принцип сотрудничества с семьей. Обучение двигательной активности, организованной деятельности служит преодолению, смягчению нарушений психофизического развития, способствует более эффективному включению в жизнь.

Коррекционно- воспитывающая направленность выражается в том, что в процессе обучения изобразительной деятельности формируется основа для эстетического и нравственного воспитания, формируется основа системы нравственных ценностей. Сочетание различных форм организации деятельности позволяет усваивать и правильно использовать социально значимые умения.

Принцип практической направленности, предполагает тесную связь между обучением и повседневной жизнью, последовательное использование полученных навыков в самостоятельной деятельности и в быту.

Принцип преемственности, который предполагает взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с РАС и с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на всех этапах обучения: от младшего до старшего школьного возраста.

Принцип сотрудничества специалистов и семьи, обеспечивающий более эффективную реализацию задач и связи жизни и обучения.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составляет по 3 часа в неделю на протяжении первого и второго дополнительного, 1-4 классов. Возможно изменение количества часов в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни, а также от структуры дефекта обучающихся с РАС и с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Освоение учебного предмета «Физическая культура» носит выраженную практическую направленность и реализуется в следующих направлениях (модулях):

- ✓ Формирование представлений о физической культуре;
- ✓ Гимнастика;
- ✓ Легкая атлетика;
- ✓ Спортивные игры.

В зависимости от условий образовательного учреждения в учебный план могут включаться другие направления обучения, например, лыжная подготовка или плавание.

Большое значение имеет последовательное освоение умения подражать действиям других людей (учителей, одноклассников), как основа для развития точности, силы, координации движений. Важным представляется обучение умению переключаться с действия на действие, в процессе участия в упражнениях, совместной игре, что обеспечивает основу развития произвольности. Дидактическое значение играет и подготовка к уроку физической культуры: переодевание и переобувание, оценка своего внешнего вида (аккуратно). Так как уроки физической культуры содержат большие возможности для включения разных видов деятельности, это приводит к необходимости использования визуальных опор, в частности:

- ✓ Последовательность действий при подготовке к уроку физической культуры;
- ✓ Расписание - последовательность заданий в уроке;
- ✓ Обозначение количества выполненных и оставшихся упражнений и др.;
- ✓ Усвоение правил поведения на уроке;
- ✓ Социальные игры для усвоения игр по правилам (обучение умению понимать смысл игры, социально принятым способом вести себя при проигрыше и выигрыше, выражение отношения и пр.)

ПЕРВЫЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС (99 часов)

Пропедевтический период.

Оценка возможностей подражания, понимания речи, навыков крупной и мелкой моторики, произвольности поведения (изменения поведения по инструкции и по образцу). Обучение умению переодеваться, используя последовательность действий (поведенческая цепочка). Выполнение физических упражнений на основе показа учителя. Выполнение физических упражнений по подражанию. Выполнение простых инструкций с опоры на жесты учителя. Обучение восприятию индивидуальных и фронтальных инструкций. Обучение умению оставаться вместе с другими детьми (сидя на скамейке, стоя вдоль линии и др.).

Легкая атлетика.

Обучение умению подражать действиям учителя. Ходьба из одной части зала в другую по подражанию и инструкции учителя. Изменение скорости ходьбы (быстро, медленно). Бег от одной линии к другой по подражанию и инструкции учителя. Бег по кругу в ряд. Прыжки на месте на двух ногах.

Гимнастика.

Построение в ряд. Упражнения по подражанию на изменение положения тела в пространстве. Правильный захват спортивных снарядов, предметов разной формы и величины. Выполнение заданий с мячами разной величины (катать, бросать в заданном направлении, ловить брошенный в руки мяч и др.). Катание мяча в заданном направлении (сбивание мягких модулей, кеглей и пр.). Бросание мяча в данном направлении.

Спортивные игры.

Народные игры: «Каравай», «Пошла коза по лесу», «Летели две птички», «Тетера шла» и др. Подвижные игры, например, «Догонялки», «Полоса препятствий», на основании последовательного выполнения доступных для обучающихся действий.

ВТОРОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС (99 часов)

Пропедевтический период.

Обучение умению переодеваться, используя последовательность действий (поведенческая цепочка). Понимание, следование правилам поведения на уроке. Выполнение физических упражнений на основе показа учителя. Выполнение физических упражнений по подражанию. Освоение и выполнение простых инструкций учителя, командных сигналов для смены деятельности. Обучение восприятию индивидуальных и фронтальных инструкций. Обучение умению строиться в ряд. Обучение умению оценивать количества выполнения упражнений на счет, с использованием визуальных опор.

Легкая атлетика.

Ходьба по кругу. Ходьба с изменением направления движения. Изменение темпа ходьбы (быстро, медленно). Бег от одной линии к другой по подражанию и инструкции учителя. Бег по кругу в ряд. Изменение скорости бега (быстро, медленно). Чередование бега и ходьбы. Прыжки на месте на двух ногах на одном месте. Прыжки вперед. Прыжки в обруч, кольцо, лежащее на полу. Чередование ходьбы, прыжков и бега. Повороты на месте (направо, налево) по образцу. Ходьба по линии. Ходьба с перешагиванием через палки, по сенсорным коврикам и др.

Гимнастика.

Построение в ряд. Упражнения по подражанию на изменение положения тела в пространстве. Упражнения на формирование правильной осанки. Игры на подражание с поворотами тела в пространстве, изменением положения рук, ног. Игры на подражание. Правильный захват спортивных снарядов, предметов разной формы и величины. Выполнение заданий с мячами разной величины: катание, броски мячей разной величины. Бросание большого мяча через голову. Бросание мяча в коробку. Бросание теннисных мячей в цель. Сбивание мячом мягких модулей, кегли. Ползание на четвереньках по мягкому тоннелю, проползание под препятствием. Пролезание через обруч.

Спортивные игры.

Народные игры: «Каравай», «Пошла коза по лесу», «Летели две птички», «Тетера». «Кошки-мышки». Подвижные игры, например, «Догонялки», «Жмурки», «Полоса препятствий», на основании последовательного выполнения доступных для обучающихся действий.

ПЕРВЫЙ КЛАСС (99 часов)

Формирование представлений о физической культуре.

Обучение умению переодеваться, используя последовательность действий (поведенческая цепочка). Понимание, следование правилам поведения на уроке. Выполнение физических упражнений на основе показа учителя. Выполнение физических упражнений по подражанию. Освоение и выполнение простых инструкций учителя, командных сигналов для смены деятельности. Обучение восприятию индивидуальных и фронтальных инструкций. Социальные истории о значении физической культуры для жизни человека. Знакомство с отдельными видами спорта.

Легкая атлетика.

Ходьба по кругу. Ходьба с изменением направления движения, изменение темпа ходьбы (быстро, медленно). Бег в колонне. Бег по одному, бег группами, бег по кругу в ряд. Изменение скорости бега (быстро, медленно). Чередование бега и ходьбы.

Прыжки на месте на двух ногах на месте, прыжки на двух ногах вперед. Прыжки через начерченную на полу линию. Прыжки в обруч, кольцо, лежащее на полу. Прыжки на одной ноге. Прыжки в длину.

Повороты на месте (направо, налево) по образцу. Ходьба по линии. Ходьба с перешагиванием через палки, по сенсорным коврикам и др.

Гимнастика.

Построение в ряд, построение по парам. Упражнения по подражанию (изменение положения тела в пространстве, изменение положения рук, ног). Упражнения на формирование правильной осанки. Ходьба на носочках, ходьба на пятках, чередование ходьбы на пятках и носках. Перешагивание препятствий, пролезание под препятствиями. Лазание вверх и вниз по гимнастической лестнице. Стойка на одной ноге. Упражнения с обручем, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с мячами.

Спортивные игры.

Народные игры: «Каравай», «Пошла коза по лесу», «Летели две птички», «Тетера». «Кошки-мышки», «Бояре». Подвижные игры, например, «Догонялки», «Жмурки», «Полоса препятствий», «Охотник и зайцы», «Перелет птиц», «Крокодил», «Беги, замри» на основании последовательного выполнения доступных для обучающихся действий.

ВТОРОЙ КЛАСС (99 часов)

Формирование представлений о физической культуре.

Правила поведения на уроках физической культуры. Составление правил поведения на уроках физкультуры с использованием визуальной наглядности. Беседа о важности здорового образа жизни и занятий физической культурой. Одежда для уроков физической культуры. Утренняя гимнастика. Упражнения утренней гимнастики. Выполнение упражнений утренней гимнастики по образцу, с опорой на цепочку действий. Закаливание. Правила закаливания.

Легкая атлетика.

Построение в шеренгу, построение по парам, построение в колонну, построение и расчет на «первый-второй». Ходьба на месте. Ходьба с изменением положения рук. Бег на заданное расстояние (20м, 30 м, 50 м). Бег на скорость. Медленный бег. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий. Чередование бега и ходьбы. Стойка на одной ноге.

Прыжки на месте. Прыжки в длину от нарисованной линии, прыжки в высоту. Прыжки через препятствие.

Гимнастика.

Упражнения на развитие осанки, упражнения с гимнастическими палками, упражнения с обручем. Упражнения с гимнастической скакалкой. Дыхательные упражнения. Упражнения на ориентировку в пространстве. Подлезание под гимнастическую палку. Ползание по гимнастической скамье. Бросание мячей: бросание большого мяча из-за головы. Бросание маленького мяча в стену. Бросание маленьких мячей в цель. Веселые эстафеты. Лазание вверх и вниз по гимнастической лесенке.

Спортивные игры.

Игры по правилам. Правила организации игры. Освоение правил игр: «Салки», «Жмурки», «Полоса препятствий», «Охотник и зайцы», «Перелет птиц», «Крокодил», «Беги, замри», «Море волнуется раз», «Воробьи и ворона». Элементы спортивных игр. Игры по правилам: «Попади в мишень», «Передай мяч», «Съедобное и несъедобное» на основании последова-

тельного выполнения доступных для обучающихся действий. Участие в полосе препятствий, участие в веселых эстафетах.

ТРЕТИЙ КЛАСС (99 часов)

Формирование представлений о физической культуре.

Подготовка к уроку физической культуры. Спортивная форма, спортивная обувь. Правила поведения на уроках физкультуры. Спорт. Виды спорта. Одежда и обувь для разных видов спорта. Спортивный инвентарь. Правила переноса и размещения спортивного инвентаря при организующей помощи учителя. Утренняя гимнастика. Проведение утренней гимнастики. Закаливание. Правила закаливания. Здоровый образ жизни. Полезные и вредные привычки. Социальная история «Умею выигрывать и проигрывать» о правилах игр, правилах поведения, правилах спортивного этикета, слова благодарности за игру, поздравление, принятие поздравлений.

Легкая атлетика.

Построение, использование разных видов построения (в шеренгу, в колонну, по парам). Расчет на «первый-второй», увеличение расстояния при построении (на ширине вытянутых рук). Ходьба с контролем зрения и без контроля зрения. Ходьба с высоким поднятием бедра. Ходьба с изменением темпа ходьбы и изменением положения рук. Ходьба приставным шагом. Ходьба вперед и назад по одному и группами. Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук.

Бег на месте, бег по одному и группами. Бег на скорость. Смена скорости бега (медленный, быстрый, изменение темпа бега). Бег со сменой направления по ориентирам. Бег на скорость на 30м, 50 м. Чередование бега и ходьбы по звуковому сигналу. Бег с предметами.

Прыжки на месте. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Прыжки через нарисованные линии. Прыжок с разбега в длину от нарисованной линии. Прыжки на одной ноге. Чередование ног при прыжках по инструкции, по подражанию.

Гимнастика.

Выполнение упражнений гимнастики, выполнение упражнений разминки вслед за учителем, за другими учениками по подражанию и речевым инструкциям.

Выполнение упражнений на дыхание. Правильное использование спортивного инвентаря в процессе упражнений. Выполнение упражнений с гимнастической палкой.

Выполнение упражнений с обручами. Выполнение упражнений со скакалками.

Выполнение упражнений с мячами разной величины и веса: упражнения с баскетбольными мячами (катание, бросок мяча в цель, бросок мяча в кольцо); упражнения с набивными мячами (1 кг): катание, бросание мяча в длину; упражнения с теннисными мячами: перекладывание из руки в руку по инструкции, бросание в стену, бросание в длину, бросание в цель, бросание одной рукой, двумя руками одновременно, двумя руками последовательно.

Спортивные игры.

Игры по правилам. Правила организации игры. Освоение правил игр: «Салки», «Жмурки», «Полоса препятствий», «Охотник и зайцы», «Перелет птиц», «Беги, замри», «Море волнуется раз», «Воробьи и ворона», «Передай мяч», «Колдунчики», «Съедобное и несъедобное», «Кегли». Игра в бадминтон. Игры на основании последовательного выполнения доступных для обучающихся действий. Участие в полосе препятствий, участие в эстафетах. Эстафеты без предметов. Эстафеты с предметами.

ЧЕТВЕРТЫЙ КЛАСС (99 часов)

Формирование представлений о физической культуре.

Подготовка к уроку физической культуры. Правила поведения на уроке физкультуры. Правила безопасности при упражнениях со спортивным инвентарем. Дидактическая игра «Правильно и неправильно». Социальная история «Играем вместе». Выбор игры путем использования считалочки, путем голосования. Диалог при выборе и обсуждении игры. Деление на команды по жребию, при помощи считалочки, по желанию участников. Командные игры. Капитан команды. Спортивные игры. Виды спорта. Одежда и инвентарь для спорта. Правила отдельных игр.

Легкая атлетика.

Построение, виды построения. Построение по инструкции учителя, выбранного одноклассника. Размыкание шеренги. Повороты в шеренге направо и налево. Расчет на «первый-второй». Ходьба медленным шагом, ходьба быстрым шагом, изменение скорости при ходьбе. Изменение направления и скорости ходьбы, Ходьба с движениями рук по подражанию и на счет. Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой».

Бег на месте. Бег трусцой. Бег с ускорением. Бег на скорость. Бег с препятствиями, бег с изменением направления с опорой на ориентиры.

Прыжки на месте. Прыжки вперед, прыжки в сторону. Прыжки в высоту.Прыжки через веревку. Прыжки через скакалку. Прыжки с разбега.

Гимнастика.

Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги. Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на формирования правильной осанки. Тренировка дыхания. Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку. Упражнения на развитие пространственной ориентировки. Упражнения для развития точности движений. Упражнения с обручем. Подлезание под препятствием высотой до 1 м. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей. Ходьба по скамейке парами, ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Перенос различных предметов разного веса.

Спортивные игры.

Правила игр. Подвижные игры «Догонялки», «Салки», «Жмурки», «Съедобное- несъедобное», «Вышибалы», «Море волнуется раз», «Пионербол», «Бадминтон», «Светофор», «Гигантские шаги», «Классики», «Веселые старты», »Меткий бросок», «Бой петухов», «Метание в цель» (мишень с мячами с липучками). Элементы игры в футбол, баскетбола.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения происходит усвоения **личностных результатов** к моменту завершения обучения в четвертом классе**:**

- ✓ Принятие роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- ✓ Формирование интереса к занятиям физической культуры;
- ✓ Формирование способности к осмыслению социального окружения, переноса полученных навыков в новой ситуации, свободной ситуации;
- ✓ Усвоение социально -коммуникативных навыков и навыков сотрудничества как основу для усвоения двигательного и культурного опыта;

- ✓ Перенос освоенных навыков в новую ситуацию, использование в повседневной жизни и в досуге.

Предметные результаты определяются применительно к каждому году обучения, делятся в зависимости от дифференциации на минимальном и достаточном**:**

Первый дополнительный класс

Минимальный уровень:

- Выполняет простые инструкции учителя с опорой на жест;
- Подражает некоторым действиям учителя;
- Изменяет положение тела по инструкции, показу учителя;
- При помощи учителя встает в шеренгу, в ряд;
- Ходит вместе с другими учениками;
- Бегает, меняя скорость по подражанию;
- Прыгает на двух ногах на месте;
- Знает названия некоторых спортивных снарядов;
- Бросает мяч другому человеку;
- Ловит мяч;
- Соблюдает некоторые правила поведения на уроке;
- Играет в народные игры при организующей помощи учителя.

Достаточный уровень:

- Выполняет простые инструкции учителя;
- Подражает действиям учителя;
- Изменяет положение тела по инструкции, подражанию, показу учителя, по звуковому сигналу;
- При помощи учителя встает в шеренгу, в ряд;
- Ходит вместе с другими учениками, изменяя скорость и направление ходьбы;
- Бегает вместе с другими детьми вдоль зала;
- Бегает, меняя скорость по подражанию;
- Прыгает на двух ногах на месте;
- Прыгает через нарисованную линию;
- Знает названия некоторых спортивных снарядов;
- Катит мяч в заданном направлении;
- Бросает мяч другому человеку;
- Ловит мяч;
- Выполняет действия с предметами и без предметов по подражанию;
- Соблюдает некоторые правила поведения на уроке;
- Переодевается на урок при опоре на цепочку действий (визуальную опору);
- Играет в народные игры при организующей помощи учителя;
- Знает и использует при помощи учителя 1-2 считалочки.

Второй дополнительный класс

Минимальный уровень:

- Понимает и выполняет некоторые инструкции учителя;
- Строится вместе с другими учениками в шеренгу при помощи учителя;
- Умеет по инструкции и показу ходить по кругу, с изменением направления движения;

- Бежит от одной линии к другой вместе с другими учениками;
- Изменяет скорость бега;
- Прыгает на месте на двух ногах;
- Выполняет повороты на месте (направо, налево) по образцу;
- Выполняет упражнения с изменением положения в пространстве;
- Правильно захватывает и использует спортивные снаряды;
- Выполняет задания с мячами разной величины;
- Играет в народные и подвижные игры;
- Использует считалки в рамках игры при пошаговой помощи учителя.

Достаточный уровень:

- Переодевается на урок, используя последовательность действий (поведенческая цепочка);
- Понимает и выполняет инструкции учителя;
- Знает некоторые правила поведения на уроке;
- Правильно реагирует на командные сигналы (останавливается, меняет движение и др.);
- Строится вместе с другими учениками в шеренгу;
- Умеет оценивать количество выполненных упражнений на счет, с использованием визуальных опор;
- Умеет по инструкции и показу ходить по кругу, с изменением направления движения;
- Бегает с изменением скорости индивидуально и вместе с другими учениками;
- Бежит от одной линии к другой вместе с другими учениками;
- Изменяет скорость бега;
- Прыгает на месте на двух ногах;
- Чередует ходьбу и бег;
- Выполняет повороты на месте (направо, налево) по образцу;
- Выполняет упражнения по образцу на развитие пространственной ориентировки;
- Выполняет упражнения с изменением положения в пространстве;
- Правильно захватывает и использует спортивные снаряды;
- Выполняет задания с мячами разной величины;
- Играет в народные и подвижные игры;
- Использует считалки в рамках игры;
- Отвечает на вопросы о проведенной игре, выражает отношение к результату.

Первый класс

Минимальный уровень:

- Переодевается на урок, используя последовательность действий (поведенческая цепочка) и организующую помощь учителя;
- Следует правилам поведения на уроке;
- Выполняет физические упражнения на основе показа учителя;
- Выполняет физические упражнения по подражанию;
- Выполняет простые инструкции учителя, командные сигналы для смены деятельности;
- Понимает и рассказывает с опорой на социальные истории о значении физической культуры для жизни человека;
- Знает названия отдельных видов спорта;
- Ходит с изменением направления движения, изменение темпа ходьбы (быстро, медленно);
- Бегает в колонне по одному, бег группами, бег по кругу в ряд;

- Изменяет скорость бега;
- Чередует бег и ходьбу;
- Прыгает на месте на двух ногах на месте;
- Прыгает на двух ногах вперед;
- Прыгает через начерченную на полу линию;
- Прыгает в обруч, кольцо, лежащее на полу;
- Прыгает в длину;
- Перешагивает препятствие;
- Лазает вверх и вниз по гимнастической лестнице;
- Выполняет упражнения с обручем, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с мячами;
- Играет в народные и подвижные игры с организующей помощью учителя.

Достаточный уровень:

- Переодевается на урок, используя последовательность действий (поведенческая цепочка);
- Понимает, следует правилам поведения на уроке;
- Выполняет физические упражнения на основе показа учителя;
- Выполняет физические упражнения по подражанию;
- Выполняет простые инструкции учителя, командные сигналы для смены деятельности;
- Понимает и рассказывает с опорой на социальные истории о значении физической культуры для жизни человека;
- Знает названия отдельных видов спорта;
- Ходит с изменением направления движения, изменение темпа ходьбы (быстро, медленно);
- Бегает в колонне по одному, бег группами, бег по кругу в ряд;
- Изменяет скорость бега;
- Чередует бег и ходьбу;
- Прыгает на месте на двух ногах на месте;
- Прыгает на двух ногах вперед;
- Прыгает через начерченную на полу линию;
- Прыгает в обруч, кольцо, лежащее на полу;
- Прыгает в длину;
- Перешагивает препятствие;
- Лазает вверх и вниз по гимнастической лестнице;
- Выполняет упражнения с обручем, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с мячами;
- Играет в народные и подвижные игры с организующей помощью учителя;
- Отвечает на вопросы учителя о том, как прошла игра.

Второй класс

Минимальный уровень:

- Знает и следует некоторым правилам поведения на уроке;
- Знает последовательность подготовки к уроку;
- Выполняет некоторые упражнения с обручем, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с мячами;
- Умеет выполнять упражнения утренней гимнастики по подражанию учителю;

- Умеет строиться в шеренгу, по парам, в колонну при организующей помощи учителя;
- Использует разные виды ходьбы;
- Использует разные виды бега;
- Прыгает на месте;
- Выполняет некоторые упражнения с гимнастическими палками;
- Выполняет некоторые упражнения с обручем;
- Бросает мячи разной величины в заданном направлении;
- Принимает участие в подвижных и спортивных играх.

Достаточный уровень:

- Понимает и следует правилам поведения на уроке;
- Выбирает и верно называет одежду и обувь для занятий спортом;
- Знает название и особенности некоторых видов спорта;
- Знает названия и особенности некоторых спортивных игр;
- Выполняет упражнения с обручем, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с мячами;
- Понимает и следует правилам поведения на уроке;
- Составляет правила поведения на уроках физкультуры с использованием визуальной наглядности;
- Находит, называет одежду для урока физкультуры в зависимости от сезона и вида занятия;
- Умеет выполнять упражнения утренней гимнастики;
- Умеет строиться в шеренгу, по парам, в колонну;
- Имеет представления о расчете на «первый-второй»;
- Использует разные виды ходьбы;
- Бегает быстро и медленно, использует челночный бег;
- Прыгает на месте, в длину, в высоту, через препятствие;
- Выполняет упражнения на развитие осанки;
- Выполняет упражнения с гимнастическими палками;
- Выполняет упражнения с обручем;
- Выполняет упражнения со скакалкой;
- Бросает мячи разной величины в заданном направлении;
- Бросает мяч в цель;
- Лазает вверх и вниз по гимнастической лесенке;
- Участвует в выборе и обсуждении правил подвижных и спортивных игр;
- Использует устоявшиеся формы поведения при участии в командной и индивидуальной игре.

Третий класс

Минимальный уровень:

- Имеет представления о правилах поведения на уроке, следует им при помощи учителя;
- Знает названия некоторой спортивной одежды, спортивной обуви;
- Знает названия некоторого спортивного инвентаря;
- Имеет представления о последовательности проведения утренней гимнастики;
- Участвует в разных видах построения (в шеренгу, в колонну, по парам);
- Использует разные виды ходьбы по подражанию;
- Использует разные виды бега;
- Прыгает на месте и через нарисованную линию;

– Выполняет отдельные упражнения утренней гимнастики по показу и речевой инструкции;

– Выполняет упражнения с разным спортивным инвентарем при организующей помощи учителя;

– Участвует в эстафете без предметов и с предметами;

– Участвует в подвижных, спортивных играх индивидуально при организующей помощи учителя.

Достаточный уровень:

– Следует правилам поведения на уроке;

– Знает названия спортивной одежды, спортивной обуви;

– Знает названия некоторого спортивного инвентаря;

– Знает правила переноса и размещения спортивного инвентаря при организующей помощи учителя;

– Имеет представления о последовательности проведения утренней гимнастики;

– Имеет представления о здоровом образе жизни;

– Участвует в разных видах построения (в шеренгу, в колонну, по парам);

– Использует разные виды ходьбы по подражанию;

– Использует разные виды бега;

– Использует разные виды прыжков;

– Выполняет упражнения утренней гимнастики по показу и речевой инструкции;

– Проводит разминку для одноклассников при организующей помощи учителя;

– Выполняет упражнения на дыхание;

– Выполняет упражнения с разным спортивным инвентарем;

– Правильно использует спортивный инвентарь в процессе упражнений;

– Участвует в эстафете без предметов и с предметами;

– Участвует в подвижных, спортивных играх индивидуально и в составе команды при организующей помощи учителя;

– Участвует в выборе и обсуждении правил подвижных и спортивных игр;

– Использует устоявшиеся формы поведения при участии в командной и индивидуальной игре;

– Выражает отношение к прошедшей игре, поддерживая диалог с одноклассниками при организующей помощи учителя.

Четвертый класс

Минимальный уровень:

– Готовится к уроку физической культуры с помощью учителя;

– Знает правил безопасности при упражнениях со спортивным инвентарем;

– Группирует изображения с правильным и неправильным поведением на уроках физической культуры при помощи учителя;

– Знает некоторые названия и спортивный инвентарь для наиболее известных видов спорта;

– Имеет представления о правилах поведения в процессе участия в командных спортивных играх;

– Использует разные виды построения;

– Использует разные виды ходьбы;

– Использует разные виды бега;

– Использует разные виды прыжков;

– Выполняет упражнения с гимнастическими палками, на формирования правильной осанки;

– Выполняет некоторые упражнения с обручем, со скакалкой;

– Участвует в выполнении упражнений по парам при организующей помощи учителя;

– Участвует в некоторых видах спортивных игр при организующей помощи учителя.

Достаточный уровень:

– Готовится к уроку физической культуры самостоятельно или с минимальной помощью учителя;

– Знает правил безопасности при упражнениях со спортивным инвентарем;

– Группирует изображения с правильным и неправильным поведением на уроках физической культуры;

– Знает названия и спортивный инвентарь для наиболее известных видов спорта;

– Имеет представления о правилах поведения в процессе участия в командных спортивных играх;

– Использует считалки при делении на команды;

– Имеет представления о составе команды, роли игроков;

– Использует разные правила построения, виды построения;

– Размыкает шеренгу по образцу;

– Использует разные виды ходьбы;

– Использует разные виды бега;

– Использует разные виды прыжков;

– Лазает по гимнастической стенке вверх-вниз;

– Ползает на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке;

– Выполняет упражнения с гимнастическими палками, на формирования правильной осанки;

– Выполняет упражнения на дыхание;

– Выполняет упражнения с обручем, со скакалкой;

– Участвует в выполнении упражнений по парам;

– Перенос различных предметов разного веса;

– Участвует в выполнении правил игр;

– Участвует в некоторых видах спортивных игр при организующей помощи учителя;

– Выбирает игру при обсуждении с одноклассниками;

– Рассказывает о правилах выбранной игры с опорой на наглядность;

– Поддерживает диалог о игре;

– Использует нужные речевые обороты в процессе обсуждения результатов игры (поздравляет, принимает поздравления, использует средства невербальной коммуникации и др.);

– Выражает отношение к результатам игры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

* тематическое планирование построено с учетом типичных видов деятельности, если в учреждении есть возможность системного включения других направлений обучения (лыжная подготовка, плавание), то включается это направление за счет уменьшения часов других направлений. Важно отметить, что деление по направлениям является примерным, чередование тем обучения происходит в процессе создания календарно-тематического планирования. При этом одни и те же умения, которые находятся в стадии формирования, используются на разных уроках до полного усвоения. При выборе игр учитель опирается на возможности и интересы учеников, возможности в дальнейшем использовать игры в досуговой и повседневной деятельности.

ПЕРВЫЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Виды деятельности обучающихся
Пропедевтический период				
1	Изучение психофизического развития обучающихся	8	Оценка возможностей подражания, понимания речи, навыков крупной и мелкой моторики, произвольности поведения (изменения поведения по инструкции и по образцу). Обучение умению переодеваться, используя последовательность действий (поведенческая цепочка). Выполнение физических упражнений на основе показа учителя. Выполнение физических упражнений по подражанию. Выполнение простых инструкций с опоры на жесты учителя. Обучение восприятию индивидуальных и фронтальных инструкций. Обучение умению оставаться вместе с другими	– Узнает предметы одежды и обуви для физической культуры; – Выполняет простые инструкции учителя; – Подражает действиям учителя; – Изменяет положение тела по инструкции; – Изменяет положение тела по показу учителя; – Выполняет простые инструкции с опорой на жест; – Ловит мяч; – Бросает мяч; – Показывает основные части тела по инструкции; – Остается некоторое время в указанном учителем месте (сидя на скамейке, стоя в шеренге).

			детьми (сидя на скамейке, стоя вдоль линии и др.).	
2	Правила поведения на уроках физической культуры.	7	Выполнение простых инструкций учителя (рядом с учеником, на расстоянии в несколько метров). Знакомство с правилами поведения на физкультуре с опорой на визуальный ряд.. Выполнение индивидуальных и общих действий со спортивными предметами (мяч, обруч и др.). Следование плану занятия с опорой на визуальный ряд. Построение по линии, формирование умения ждать в течение некоторого времени сидя на скамейке, стоя вдоль линии.	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; – Участвует в выполнении игровых действий с спортивными снарядами; – Участвует в выполнении инструкций с предметами по образцу (возьми, положи, брось и др.); – Выполняет действия по очереди; – Остается некоторое время в указанном учителем месте (сидя на скамейке, стоя в шеренге).
Легкая атлетика				
3	Легкая атлетика. Ходьба, прыжки	15	Обучение умению переодеваться, используя последовательность действий (поведенческая цепочка). Выполнение простых инструкций учителя. Выполняет правила урока. Следование плану занятия с опорой на визуальный ряд. Обучение умению подражать действиям учителя. Ходьба из одной части зала в другую по подражанию и инструкции учителя. Изменение скорости ходьбы (быстро, медленно).	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Выполняет построение в колонну по указанию учителя; – Передвигается в колонне за учителем; – При помощи учителя встает в шеренгу, в ряд; – Ходит вместе с другими учениками, изменяя скорость и направление ходьбы; – Прыгает на двух ногах на месте; – Прыгает через нарисованную линию.

			Прыгает на двух ногах. Прыгает через нарисованную черту.	
4	Легкая атлетика. Бег, прыжки	15	Обучение умению переодеваться, используя последовательность действий (поведенческая цепочка). Выполнение простых инструкций учителя. Выполняет правила урока. Следование плану занятия с опорой на визуальный ряд. Бег от одной линии к другой по подражанию и инструкции учителя. Бег по кругу в ряд. Прыжки на месте на двух ногах. Прыгает через нарисованную линию. Прыгает на двух ногах. Прыгает через нарисованную черту.	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; – Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами; – Бегает вместе с другими детьми вдоль зала; – Бегает, меняя скорость по подражанию; – Прыгает на двух ногах на месте; – Прыгает через нарисованную линию.
Гимнастика				
6	Гимнастика. Упражнения со спортивными снарядами	15	Обучение умению переодеваться, используя последовательность действий (поведенческая цепочка). Выполнение простых инструкций учителя. Выполняет правила урока. Следование плану занятия с опорой на визуальный ряд. Построение в ряд. Упражнения по подражанию на изменение положения тела в пространстве. Правильный захват спортивных снарядов, предметов разной формы и величины.	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; – Выполняет простые инструкции без предметов; выполняет простые инструкции с предметами; – Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами; – Выполняет упражнения на формирование

				осанки по подражанию.
	Гимнастика. Упражнения с мячами	15	Обучение умению переодеваться, используя последовательность действий (поведенческая цепочка). Выполнение простых инструкций учителя. Выполняет правила урока. Следование плану занятия с опорой на визуальный ряд. Выполнение заданий с мячами разной величины (катать, бросать в заданном направлении, ловить брошенный в руки мяч и др.). Катание мяча в заданном направлении (сбивание мягких модулей, кеглей и пр.). Бросание мяча в данном направлении	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; – Выполняет простые инструкции без предметов; выполняет простые инструкции с предметами; – Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами; – Берет мячи с учетом их величины (одной или двумя руками); – Катит мяч в заданном направлении; – Бросает мяч в заданном направлении; – Сбивает мячом кегли на расстоянии 1-3 м; – Выполняет упражнения на формирование осанки по подражанию.
Спортивные игры				
	Народные подвижные игры	12	Обучение умению переодеваться, используя последовательность действий (поведенческая цепочка). Выполнение простых инструкций учителя. Выполняет правила урока. Следование плану занятия с опорой на визуальный ряд. Построение. Разминка Народные игры: знакомство, разучивание, игра. Примерные игры: «Каравай», «По-	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; – Выполняет простые инструкции без предметов; выполняет простые инструкции с предметами;

			шла коза по лесу», «Летели две птички», «Тетера шла» и др.	– Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами – Играет в народные подвижные игры с организующей помощью учителя.
	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков	12	Обучение умению переодеваться, используя последовательность действий (поведенческая цепочка). Выполнение простых инструкций учителя. Выполняет правила урока. Следование плану занятия с опорой на визуальный ряд. Построение. Разминка Подвижные игры по подражанию: «Как у дядюшки Семена», «Делай как я», выполнение действий под мелодии по подражанию Подвижные игры из освоенных умений «Полоса препятствий».	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; – Выполняет простые инструкции без предметов; выполняет простые инструкции с предметами; – Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами – Играет в подвижные игры на подражание с организующей помощью учителя.
	Итого	99		

ВТОРОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Виды деятельности обучающихся
Пропедевтический период				
1	Повторение пройденного	15	Обучение умению переодеваться, используя последовательность действий (пове-	– Узнает, показывает, называет предметы одежды и обуви для физической культуры;

			денческая цепочка). Следование плану занятия с опорой на визуальный ряд. Построение по линии, формирование умения ждать в течение некоторого времени сидя на скамейке, стоя вдоль линии. Выполнение физических упражнений на основе показа учителя. Выполнение физических упражнений по подражанию. Освоение и выполнение простых инструкций учителя, командных сигналов для смены деятельности. Обучение восприятию индивидуальных и фронтальных инструкций. Обучение умению строиться в ряд. Обучение умению оценивать количества выполнения упражнений на счет, с использованием визуальных опор. Играет в освоенные игры.	– Выполняет простые (одноступенчатые и двухступенчатые) инструкции учителя; – Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Подражает действиям учителя с предметами и без предметов; – Воспринимает командный сигнал, начинает или останавливает деятельность; – Бросает и ловит мяч; – Ходит, бегает и прыгает по подражанию; – Показывает основные части тела по инструкции; – Остается некоторое время в указанном учителем месте (сидя на скамейке, стоя в шеренге); – Играет в освоенные игры.
Легкая атлетика				
3	Легкая атлетика. Ходьба, бег	15	Обучение умению переодеваться, используя последовательность действий (поведенческая цепочка). Выполнение простых инструкций учителя. Выполняет правила урока. Следование плану занятия с опорой на визуальный ряд. Построение в ряд, шеренгу, колонну, в круг, по парам. Обучение умению подражать действиям учителя. Ходьба по кругу. Ходьба с изменением направления движения. Чередо-	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Выполняет построение в колонну по указанию учителя; – Передвигается в колонне за учителем; – При построении встает в шеренгу, в ряд, в круг, по правилам; – Ходит вместе с другими учениками, изменяя скорость и направление ходьбы;

			вание ходьбы, прыжков и бега. Повороты на месте (направо, налево) по образцу. Ходьба по линии. Ходьба с перешагиванием через палки, по сенсорным коврикам и др. Изменение темпа ходьбы (быстро, медленно). Бег от одной линии к другой по подражанию и инструкции учителя. Бег по кругу в ряд. Изменение скорости бега (быстро, медленно). Чередование бега и ходьбы.	– Бегает вместе с другими детьми вдоль зала; – Бегает по кругу по инструкции учителя; – Бегает, меняя скорость по подражанию (быстро, медленно); – Чередует бег и ходьбу по инструкции учителя.
4	Легкая атлетика. Бег, прыжки	15	Обучение умению переодеваться, используя последовательность действий (поведенческая цепочка). Выполнение инструкций учителя. Выполнение правил урока. Следование плану занятия с опорой на визуальный ряд.Бег от одной линии к другой по подражанию и инструкции учителя. Бег по кругу в ряд. Изменение скорости бега (быстро, медленно). Чередование бега и ходьбы. Прыжки на месте на двух ногах. Прыжки через нарисованную линию. Прыжки на двух ногах. Прыжки вперед. Прыжки в высоту. Прыжки в обруч, кольцо, лежащее на полу.	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; – Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами; – Бегает вместе с другими детьми вдоль зала; – Бегает по кругу по инструкции учителя; – Бегает, меняя скорость по подражанию (быстро, медленно); – Чередует бег и ходьбу по инструкции учителя; – Прыгает на месте на двух ногах; – Прыгает на месте на одной ноге; – Прыгает через линию; – Прыгает вперед; – Прыгает в высоту. – Чередует ходьбу и прыжки.

Гимнастика				
6	Гимнастика. Упражнения по подражанию со спортивными снарядами.	15	Обучение умению переодеваться, используя последовательность действий (поведенческая цепочка). Выполнение простых инструкций учителя. Выполнение правил урока. Следование плану занятия с опорой на визуальный ряд. Построение в ряд. Упражнения по подражанию на изменение положения тела в пространстве. Правильный захват спортивных снарядов, предметов разной формы и величины.	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; – Выполняет простые инструкции без предметов; выполняет простые инструкции с предметами; – Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами; – Выполняет упражнения на формирование осанки по подражанию.
	Гимнастика. Упражнения с мячами. Ползание	15	Обучение умению переодеваться, используя последовательность действий (поведенческая цепочка). Выполнение простых инструкций учителя. Выполнение правил урока. Игры на подражание со спортивными снарядами. Упражнения на ориентировку в собственном теле. Правильно захватывает мячи разной величины и веса. Бросает, катит, ловит мячи. Бросает баскетбольный мяч в цель из-за головы, от живота. Сбивает мячом цели на полу. Бросает теннисные мячи в стену. Бросает теннисные мячи в цель. Бросает два мяча из двух рук одновременно и попеременно. Ползает на четвереньках. Проползает под	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет спортивные снаряды и инвентарь; – Выполняет простые инструкции без предметов; выполняет простые инструкции с предметами; – Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами; – Берет мячи с учетом их величины (одной или двумя руками); – Катит мяч в заданном направлении; – Бросает мячи разного размера в заданном направлении;

			препятствиями (гимнастической палкой). Ползает по тоннелю.	– Сбивает мячом кегли, мягкие модули на расстоянии 1-3 м; – Ползает на четвереньках вперед в процессе дидактической игры; – Проползает под гимнастической палкой; – Проползает по тоннелю по инструкции учителя.
Спортивные игры				
	Народные подвижные игры	12	Обучение умению переодеваться, используя последовательность действий (поведенческая цепочка). Следование плану занятия с опорой на визуальный ряд. Построение. Разминка Народные игры: знакомство, разучивание, игра. Выражение отношения к завершенной игре. Поддержание диалога с одноклассниками при помощи игры. Примерные игры: «Каравай», «Пошла коза по лесу», «Летели две птички», «Тетера». «Кошки-мышки», «Дуйся-дуйся пузырь»» и др.	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; – Выполняет простые инструкции без предметов; выполняет простые инструкции с предметами; – Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами – Играет в народные подвижные игры с организующей помощью учителя.
	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков	12	Обучение умению переодеваться, используя последовательность действий (поведенческая цепочка). Выполнение простых инструкций учителя. Выполнение правил урока. Следование плану занятия с опорой на визуальный ряд. Построение. Разминка Подвижные игры по подражанию: «Как у	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; – Выполняет простые инструкции без предметов;

			дядюшки Семена», «Делай как я», «Догонялки», «Жмурки», «Полоса препятствий», выполнение действий под мелодии по подражанию. Подвижные игры из освоенных умений	выполняет простые инструкции с предметами; – Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами – Играет в подвижные игры на подражание с организующей помощью учителя.
	Итого	99		

ПЕРВЫЙ КЛАСС

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Виды деятельности обучающихся
Формирование представлений о физической культуре				
1	Представления о физической культуре	10	Обучение умению переодеваться, используя последовательность действий (поведенческая цепочка). Понимание, следование правилам поведения на уроке. Выполнение физических упражнений на основе показа учителя. Выполнение физических упражнений по подражанию. Освоение и выполнение простых инструкций учителя, командных сигналов для смены деятельности. Обучение восприятию индивидуальных и фронтальных инструкций. Социальные истории о значении физиче-	– Переодевается на урок, используя последовательность действий (поведенческая цепочка); – Понимает, следует правилам поведения на уроке; – Выполняет физические упражнения на основе показа учителя; – Выполняет физические упражнения по подражанию; – Выполняет простые инструкции учителя, командные сигналы для смены деятельности; – Понимает и рассказывает с опорой на социальные истории о значении физической культуры

			ской культуры для жизни человека. Знакомство с отдельными видами спорта.	для жизни человека; – Использует названия отдельных видов спорта; – Использует названия спортивного инвентаря.
Легкая атлетика				
3	Легкая атлетика. Ходьба, бег	15	Обучение умению переодеваться, используя последовательность действий (поведенческая цепочка). Выполнение простых инструкций учителя. Выполняет правила урока. Следование плану занятия с опорой на визуальный ряд. Построение в ряд, шеренгу, колонну, в круг, по парам. Обучение умению подражать действиям учителя. Ходьба по кругу. Ходьба с изменением направления движения. Чередование ходьбы, прыжков и бега. Повороты на месте (направо, налево) по образцу. Ходьба по линии. Ходьба с перешагиванием через палки, по сенсорным коврикам и др. Изменение темпа ходьбы (быстро, медленно). Бег от одной линии к другой по подражанию и инструкции учителя. Бег по кругу в ряд. Изменение скорости бега (быстро, медленно). Чередование бега и ходьбы.	– Переодевается на урок, используя последовательность действий (поведенческая цепочка); – Понимает, следует правилам поведения на уроке; – Ходит с изменением направления движения, изменение темпа ходьбы (быстро, медленно); – Ходит по прямой линии; – Перешагивает через палки при ходьбе; – Ходит по сенсорным коврикам; – Бегает в колонне по одному, бег группами, бег по кругу в ряд; – Изменяет скорость бега; – Чередует бег и ходьбу; – Поворачивает направо, налево по инструкции учителя.
4	Легкая атлетика. Бег, прыжки	15	Обучение умению переодеваться, используя последовательность действий (поведенческая цепочка). Выполнение инструкций учителя. Выпол-	– Переодевается на урок, используя последовательность действий (поведенческая цепочка); – Понимает, следует правилам поведения на уроке;

			нение правил урока. Следование плану занятия с опорой на визуальный ряд. Бег от одной линии к другой по подражанию и инструкции учителя. Бег по кругу в ряд. Изменение скорости бега (быстро, медленно). Чередование бега и ходьбы. Прыжки на месте на двух ногах. Прыжки через нарисованную линию. Прыжки на двух ногах. Прыжки вперед. Прыжки в высоту. Прыжки в обруч, кольцо, лежащее на полу.	– Прыгает на месте на двух ногах на месте; – Прыгает на двух ногах вперед; – Прыгает через начерченную на полу линию; – Прыгает в обруч, кольцо, лежащее на полу; – Прыгает в длину; – Перешагивает препятствие; – Лазает вверх и вниз по гимнастической лестнице; – Выполняет упражнения с обручем, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с мячами; – Играет в народные и подвижные игры с организующей помощью учителя; – Отвечает на вопросы учителя о том, как прошла игра.
Гимнастика				
6	Гимнастика.	15	Обучение умению переодеваться, используя последовательность действий (поведенческая цепочка). Выполнение инструкций учителя. Выполнение правил урока. Следование плану занятия с опорой на визуальный ряд Построение в ряд, построение по парам. Упражнения по подражанию (изменение положения тела в пространстве, изменение положения рук, ног). Упражнения на формирование правильной осанки. Ходьба на носочках, ходьба на пятках, чередование ходьбы на пятках и носках.	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; – Выполняет простые инструкции без предметов; выполняет простые инструкции с предметами; – Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами; – Выполняет упражнения на формирование осанки по подражанию.
	Гимнастика.	15	Обучение умению переодеваться, исполь-	– Переодевается в спортивную одежду перед

	Упражнения на координацию движений и использование спортивных снарядов		зуя последовательность действий (поведенческая цепочка). Выполнение простых инструкций учителя. Выполнение правил урока. Гимнастика. Упражнения разминки. Упражнения по подражанию. Упражнения по визуальным опорам. Перешагивание препятствий, пролезание под препятствиями. Лазание вверх и вниз по гимнастической лестнице. Стойка на одной ноге. Упражнения с обручем, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с мячами. Проползание по тоннелю. Проползание по гимнастической скамейке. Проползание под гимнастическими палками.	уроком; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет спортивные снаряды и инвентарь; – Выполняет простые инструкции без предметов; выполняет простые инструкции с предметами; – Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами; – Берет мячи с учетом их величины (одной или двумя руками); – Катит мяч в заданном направлении; – Бросает мячи разного размера в заданном направлении; – Сбивает мячом кегли, мягкие модули на расстоянии 1-3 м; – Ползает на четвереньках вперед в процессе дидактической игры; – Проползает под гимнастической палкой; – Проползает по тоннелю по инструкции учителя; – Проползает по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках.
Спортивные игры				
	Народные подвижные игры	15	Обучение умению переодеваться, используя последовательность действий (поведенческая цепочка). Следование плану занятия с опорой на визуальный ряд. Построение. Разминка	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные

			Народные игры: знакомство, разучивание, игра. Выражение отношения к завершенной игре. Поддержание диалога с одноклассниками при помощи игры. Примерные игры: «Каравай», «Пошла коза по лесу», «Летели две птички», «Тетера». «Кошки-мышки», «Дуйся-дуйся пузырь»» и др.	снаряды и инвентарь; – Выполняет простые инструкции без предметов; выполняет простые инструкции с предметами; – Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами – Играет в народные подвижные игры с организующей помощью учителя.
	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков	14	Обучение умению переодеваться, используя последовательность действий (поведенческая цепочка). Выполнение простых инструкций учителя. Выполнение правил урока. Следование плану занятия с опорой на визуальный ряд. Построение. Разминка Подвижные игры по подражанию: «Как у дядюшки Семена», «Делай как я», «Догонялки», «Жмурки», «Полоса препятствий», «Бояре», «Летели две птички» и др. выполнение действий под мелодии по подражанию Подвижные игры из освоенных умений	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; – Выполняет простые инструкции без предметов; выполняет простые инструкции с предметами; – Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами – Играет в подвижные игры на подражание с организующей помощью учителя.
	Итого	99		

ВТОРОЙ КЛАСС

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Виды деятельности обучающихся
Формирование представлений о физической культуре				
1	Подготовка к урокам физической культуры	9	Правила поведения на уроках физической культуры. Составление правил поведения на уроках физкультуры с использованием визуальной наглядности. Беседа о важности здорового образа жизни и занятий физической культурой. Одежда для уроков физической культуры.	– Переодевается на урок, используя последовательность действий (поведенческая цепочка); – Понимает, следует правилам поведения на уроке; – Выполняет физические упражнения на основе показа учителя; – Выполняет физические упражнения по подражанию; – Выполняет простые инструкции учителя, командные сигналы для смены деятельности; – Понимает и рассказывает с опорой на социальные истории о значении физической культуры для жизни человека; – Показывает, использует в речи названия отдельных видов спорта; – Показывает, использует в речи названия спортивного инвентаря.
2	Здоровый образ жизни и спорт в жизни человека	9	Полезные привычки. Спорт в жизни человека. Утренняя гимнастика. Упражнения утренней гимнастики. Выполнение упражнений утренней гимнастики по образцу, с опорой на цепочку действий. Закаливание. Правила закаливания.	– Переодевается на урок, используя последовательность действий (поведенческая цепочка); – Понимает, следует правилам поведения на уроке; – Имеет представления о здоровом образе жизни, отвечает на вопросы учителя с опорой на наглядность (на уровне правильно и неправильно);

				– Выполняет по подражанию упражнения гимнастики, разминки; – Составляет последовательность упражнений для утренней гимнастики, разминки при помощи визуальных опор; – Понимает и рассказывает с опорой на социальные истории о значении физической культуры для жизни человека; – Показывает, использует в речи названия отдельных видов спорта; – Рассказывает о том, что такое закаливание с опорой на социальную историю; – Показывает, использует в речи названия спортивного инвентаря.
Легкая атлетика				
3	Легкая атлетика. Построение, ходьба, бег	15	Построение в шеренгу, построение по парам, построение в колонну, построение и расчет на «первый-второй». Ходьба на месте. Ходьба с изменением положения рук. Бег на заданное расстояние (20м, 30 м, 50 м). Бег на скорость. Медленный бег. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий. Чередование бега и ходьбы.	– Переодевается на урок при небольшой организующей помощи; – Понимает, следует правилам поведения на уроке; – Понимает инструкцию по построению, строится, используя разные способы построения; – Строится в шеренгу; – Строится по парам; – Ходит вместе с другими учениками и индивидуально и останавливается по инструкции; – Ходит в заданном направлении; – Ходит вперед и назад по инструкции; – Изменяет положение рук по инструкции при ходьбе; – Бегает в колонне по одному, бег группами,

				бег по кругу в ряд; – Изменяет скорость бега; – Использует челночный бег; – Бегает, преодолевая простейшие препятствия; – Чередует бег и ходьбу; – Поворачивает при ходьбе и беге направо, налево по инструкции учителя.
4	Легкая атлетика. Бег, прыжки	15	Бег в заданном направлении, останавливается по инструкции. Стойка на одной ноге. Смена ноги по инструкции и показе. Прыжки на месте. Прыжки в длину от нарисованной линии, прыжки в высоту. Прыжки через препятствие. Чередование бега, ходьбы и прыжки по инструкции учителя, по визуальной опоре.	– Переодевается на урок, используя последовательность действий (поведенческая цепочка); – Понимает, следует правилам поведения на уроке; – Прыгает на месте на двух ногах на месте; – Прыгает на двух ногах вперед; – Прыгает через начерченную на полу линию; – Прыгает в обруч, кольцо, лежащее на полу; – Прыгает в длину; – Прыгает через линию; – Прыгает в высоту; – Чередует бег и ходьбу; – Чередует бег и прыжки; – Чередует прыжки и ходьбу по показу и инструкции учителя.
Гимнастика				
6	Гимнастика. Гимнастические упражнения	15	Упражнения на формирование и развитие осанки, упражнения с гимнастическими палками, упражнения с обручем. Упражнения с гимнастической скакалкой. Дыхательные упражнения. Упражнения на ори-	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные

			ентировку в пространстве. Подлезание под гимнастическую палку. Ползание по гимнастической скамье.	снаряды и инвентарь; – По инструкции и показу выполняет инструкции учителя упражнения на формирование правильной осанки; – По инструкции и показу выполняет упражнения с гимнастической палкой; – По инструкции и показу выполняет упражнения со скакалкой; – По инструкции и показу выполняет дыхательные упражнения; – В рамках игр и упражнений подлезает под гимнастическую палку, перешагивает гимнастическую палку; – Ползает, подтягиваясь на руках, по гимнастической скамье.
	Гимнастика. Упражнения на координацию движений и использование мячей	15	Разминки. Бросание мячей: бросание большого мяча из-за головы. Бросание маленького мяча в стену. Бросание маленьких мячей в цель. Веселые эстафеты. Лазание вверх и вниз, перемещение по гимнастической лесенке.	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, повторяет за учителем упражнения из разминки; – Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами; – Берет мячи с учетом их величины (одной или двумя руками); – Катит мячи в заданном направлении, толкая их одной рукой и двумя руками; – Сбивает мячом кегли, мягкие модули на расстоянии 1-3 м; – Бросает баскетбольный мяч в кольцо;

				– Бросает теннисный мяч в цель; – Лазает вверх и вниз по гимнастической стенке; – Передвигается горизонтально по гимнастической стенке.
Спортивные игры				
	Подвижные игры	10	Игры по правилам. Правила организации игры. Освоение правил игр: «Салки», «Жмурки», «Полоса препятствий», «Охотник и зайцы», «Перелет птиц», «Крокодил», «Беги, замри», «Море волнуется раз», «Воробьи и ворона». Считалки.	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; – Выполняет простые инструкции без предметов; выполняет простые инструкции с предметами; – Играет в подвижные игры с организующей помощью учителя; – Определяет роли при помощи считалок; – Самостоятельно использует 1-2 считалки.
	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков	11	Элементы спортивных игр. Игры по правилам: «Попади в мишень», «Передай мяч», «Съедобное и несъедобное» на основании последовательного выполнения доступных для обучающихся действий. Участие в полосе препятствий, участие в веселых эстафетах.	– Переодевается в спортивную одежду; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; – Выполняет простые инструкции без предметов; выполняет простые инструкции с предметами; – Играет в подвижные игры по подражанию; – Играет в спортивные игры при организующей

				помощи учителя; – Выполняет серию движений с предметами и без предметов в рамках участия в эстафете; – Выполняет серию заданий в рамках выполнения полосы препятствий; – Выражает отношение к результатам игры.
	Итого	99		

ТРЕТИЙ КЛАСС

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Виды деятельности обучающихся
Формирование представлений о физической культуре				
1	Спорт. Виды спорта	9	Подготовка к уроку физической культуры. Правила поведения на уроках физкультуры. Спортивная форма, спортивная обувь. Выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от вида спортивных занятий. Спортивный инвентарь. Спорт. Виды спорта. Одежда и обувь для разных видов спорта.	– Переодевается на урок; – Понимает, следует правилам поведения на уроке; – Выполняет физические упражнения на основе показа учителя; – Знает основные виды спорта; – Классифицирует спортивную одежду и инвентарь в зависимости от вида спорта; – Называет, показывает спортивную обувь; – Рассказывает о некоторых видах спорта с опорой на иллюстрацию.
2	Здоровый образ жизни и спорт в жизни человека	9	Здоровый образ жизни. Полезные и вредные привычки. Спортивный инвентарь. Правила переноса и размещения спортив-	– Переодевается на урок, используя последовательность действий; – Понимает, следует правилам поведения на

			ного инвентаря при организующей помощи учителя. Утренняя гимнастика. Проведение утренней гимнастики. Закаливание. Правила закаливания.	уроке; – Имеет представления о здоровом образе жизни, отвечает на вопросы учителя; – Выполняет по подражанию упражнения гимнастики, разминки; – Составляет последовательность упражнений для утренней гимнастики, разминки при помощи визуальных опор; – Рассказывает о том, что такое закаливание с опорой на социальную историю.
3	Правила спортивных игр.	7	Виды спорта. Спортивные игры. Командные спортивные игры. Индивидуальные спортивные игры. Социальная история «Умею выигрывать и проигрывать» о правилах игр, правилах поведения, правилах спортивного этикета, слова благодарности за игру, поздравление, принятие поздравлений.	– Переодевается на урок, используя последовательность действий; – Отвечает на вопросы о видах спорта; – Отвечает на вопросы о спортивном этикете с опорой на социальную историю; – Участвует в диалоге о выборе игры, правилах игры, использует принятые речевые обороты и вежливые слова при обсуждении игры при организующей помощи учителя; – Участвует в коротких играх при организующей помощи учителя.
Легкая атлетика				
3	Легкая атлетика. Построение, ходьба, бег	10	Построение, использование разных видов построения (в шеренгу, в колонну, по парам). Расчет на «первый-второй», увеличение расстояния при построении (на ширине вытянутых рук). Ходьба с контролем зрения и без контроля зрения. Ходьба с высоким поднятием бедра. Ходьба с из-	– Переодевается на урок; – Понимает, следует правилам поведения на уроке; – Понимает инструкцию по построению, встает в строй, понимает и применяет разные способы построения; – Строится в шеренгу;

			менением темпа ходьбы и изменением положения рук. Ходьба приставным шагом. Ходьба вперед и назад по одному и группами. Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук.	– Строится по парам; – Увеличивает расстояние при построении; – Ходит вместе с другими учениками и индивидуально и останавливается по инструкции; – Ходит в заданном направлении; – Ходит с заданным темпом; – Ходит вперед и назад по инструкции; – Ходит с высоким поднятием бедра; – Изменяет положение рук по инструкции при ходьбе; – Бегает в колонне по одному, – Участвует в беге группами, – Бегает по кругу в ряд; – Изменяет скорость бега; – Использует челночный бег; – Бегает, преодолевая простейшие препятствия; – Чередует бег и ходьбу; – Поворачивает при ходьбе и беге направо, налево по инструкции учителя.
4	Легкая атлетика. Бег, прыжки	15	Бег на месте, бег по одному и группами. Бег на скорость. Смена скорости бега (медленный, быстрый, изменение темпа бега). Бег со сменой направления по ориентирам. Бег на скорость на 30м, 50 м. Чередование бега и ходьбы по звуковому сигналу. Бег с предметами. Прыжки на месте. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Прыжки через нарисованные	– Переодевается на урок; – Понимает, следует правилам поведения на уроке; – Бегает с изменением направления бега; – Бегает н скорость; – Чередует бег и ходьбу по звуковому сигналу; – Прыгает на месте на двух ногах на месте; – Прыгает на двух ногах вперед; – Прыгает в длину;

			линии. Прыжок с разбега в длину от нарисованной линии. Прыжки на одной ноге. Чередование ног при прыжках по инструкции, по подражанию.	– Прыгает в высоту; – Прыгает через начерченную на полу линию; – Прыгает в обруч, кольцо, лежащее на полу; – Прыгает на одной ноге; – Чередует ноги при прыжке; – Чередует бег и ходьбу; – Чередует бег и прыжки; – Чередует прыжки и ходьбу по показу и инструкции учителя.
Гимнастика				
6	Гимнастика. Гимнастические упражнения	10	Выполнение упражнений гимнастики, выполнение упражнений разминки вслед за учителем, за другими учениками по подражанию и речевым инструкциям. Выполнение упражнений на дыхание. Правильное использование спортивного инвентаря в процессе упражнений. Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Выполнение упражнений с обручами. Выполнение упражнений со скакалкой.	– Переодевается на урок; – Слушает, называет, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; – По инструкции и показу выполняет инструкции учителя упражнения на формирование и развитие дыхания; – По инструкции и показу выполняет упражнения с гимнастической палкой; – По инструкции и показу выполняет упражнения со скакалкой; – В рамках игр и упражнений подлезает под гимнастическую палку, перешагивает гимнастическую палку; – Ползает, подтягиваясь на руках, по гимнастической скамье.
	Гимнастика. Упражнения на координацию движе-	10	Выполнение упражнений с мячами разной величины и веса: упражнения с баскетбольными мячами (катание, бросок мяча в	– Переодевается на урок; – Слушает, называет, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке;

	ний и использование мячей		цель, бросок мяча в кольцо); упражнения с набивными мячами (1 кг): катание, бросание мяча в длину; упражнения с теннисными мячами: перекладывание из руки в руку по инструкции, бросание в стену, бросание в длину, бросание в цель, бросание одной рукой, двумя руками одновременно, двумя руками последовательно.	– Показывает, повторяет за учителем упражнения из разминки; – Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами; – Берет мячи с учетом их величины (одной или двумя руками); – Катит мячи в заданном направлении, толкая их одной рукой и двумя руками; – Сбивает мячом кегли, мягкие модули на расстоянии 1-3 м; – Бросает баскетбольный мяч в кольцо; – Бросает теннисный мяч в цель; – Отбивает мяч ногой; – Отбрасывает мяч двумя руками; – Перебрасывает мяч через сетку; – Бросает мяч в кольцо..
Спортивные игры				
	Подвижные игры	15	Содержание подвижных игр. Игры по правилам. Обсуждение выбора игры. Освоение правил игр, участие в подвижных играх: «Салки», «Жмурки», «Полоса препятствий», «Охотник и зайцы», «Перелет птиц», «Беги, замри», «Море волнуется раз», «Воробьи и ворона», «Передай мяч», «Колдунчики», «Съедобное и несъедобное». Обсуждение игры. Рассказ о правилах игры одноклассникам с использованием визуальной опоры.	– Переодевается на урок; – Рассказывает о игре при использовании визуальных опор; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; – Выбирает игру при помощи считалочки и при использовании голосования при организующей помощи учителя; – Играет в подвижные игры с организующей помощью учителя; – Видит и обозначает нарушение правил; – Самостоятельно использует 1-2 считалки.

	Спортивные игры	14	Спортивные игры. Правила спортивных игр. Деление на команды. Выбор капитана команды. Эстафеты, полосы препятствий. Содержание, правила спортивных игр, например, игра в кегли, в бадминтон, пионербол, элементы мини-футбола, «Выши-балы».	– Переодевается на урок; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; – Называет некоторые игры, рассказывает о правилах игры; – Играет в спортивные игры при организующей помощи учителя; – Выполняет серию движений с предметами и без предметов в рамках участия в эстафете; – Выполняет серию заданий в рамках выполнения полосы препятствий; – Выражает отношение к результатам игры.
	Итого	99		

ЧЕТВЕРТЫЙ КЛАСС

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Виды деятельности обучающихся
Формирование представлений о физической культуре				
1	Спорт. Виды спорта	9	Подготовка к уроку физической культуры. Правила поведения на уроке физкультуры. Правила безопасности при упражнениях со спортивным инвентарем. Виды спорта. Инвентарь и атрибуты разных видов спорта. Правильное размещение инвентаря перед началом занятия, игры. Значение спорта для жизни человека.	– Переодевается на урок; – Понимает, следует правилам поведения на уроке; – Знает основные виды спорта; – Классифицирует спортивную одежду и инвентарь в зависимости от вида спорта; – Называет, показывает спортивную обувь; – Рассказывает о некоторых видах спорта с опорой на иллюстрацию; – Рассказывает о прошедшей игре при организующей помощи учителя; – Играет в некоторые спортивные игры; – Проводит разминку перед началом игры при организующей помощи учителя; – Участвует в разминке перед началом спортивных игр.
2	Здоровый образ жизни и спорт в жизни человека	10	Дидактическая игра «Правильно и неправильно». Социальная история «Играем вместе». Выбор игры путем использования считалочки, путем голосования. Диалог при выборе и обсуждении игры. Деление на команды по жребию, при помощи счи-	– Переодевается на урок; – Понимает, следует правилам поведения на уроке; – Имеет представления о здоровом образе жизни, отвечает на вопросы учителя; – Выполняет по подражанию упражнения гим-

			талочки, по желанию участников. Командные игры. Капитан команды. Спортивные игры. Виды спорта. Одежда и инвентарь для спорта. Правила отдельных игр.	настики, разминки; – Составляет последовательность упражнений для утренней гимнастики, разминки при помощи визуальных опор; – Выбирает игру из нескольких; – Участвует в выборе игры при принятии общего решения; – Использует принятые речевые обороты в процессе планирования и завершения завершенной игры.
Легкая атлетика				
3	Легкая атлетика. Построение, ходьба, бег	10	Построение, виды построения. Построение по инструкции учителя, выбранного одноклассника. Размыкание шеренги. Повороты в шеренге направо и налево. Расчет на «первый- второй». Ходьба медленным шагом, ходьба быстрым шагом, изменение скорости при ходьбе. Изменение направления и скорости ходьбы, Ходьба с движениями рук по подражанию и на счет. Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	– Переодевается на урок; – Понимает, следует правилам поведения на уроке; – Понимает инструкцию по построению, строится, используя разные способы построения; – Строится в шеренгу; – Строится по парам; – Размыкает шеренгу по инструкции учителя; – Ходит с изменением направления; – Ходит с изменением темпа шагов; – Ходит в заданном направлении, меняет направление ходьбы; – Изменяет положение рук по инструкции при ходьбе; – По инструкции поворачивается направо, налево; – Перешагивает препятствия при ходьбе; – Останавливается при ходьбе по инструкции; – Дает речевое описание движению (направ-

				ление, количество шагов) для одноклассников.
4	Легкая атлетика. Бег, прыжки	15	Бег на месте. Бег трусцой. Бег с ускорением. Бег на скорость. Бег с препятствиями, бег с изменением направления с опорой на ориентиры. Прыжки на месте. Прыжки вперед, прыжки в сторону. Прыжки в высоту. Прыжки через веревку. Прыжки через скакалку. Прыжки с разбега.	– Переодевается на урок; – Понимает, следует правилам поведения на уроке; – Бежит на месте; – Бежит вперед с разным темпом; – Бежит назад; – Бежит трусцой; – Бежит, оббегая препятствия; – Прыгает на двух ногах и на одной ноге; – Прыгает на месте; – Прыгает на двух ногах вперед; – Прыгает вперед с разбега; – Прыгает через начерченную линию; – Прыгает в обруч, кольцо, лежащее на полу; – Прыгает в длину; – Прыгает в высоту; – Чередует бег и ходьбу; – Чередует бег и прыжки; – Чередует прыжки и ходьбу по показу и инструкции учителя.
Гимнастика				
6	Гимнастика. Гимнастические упражнения	15	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги. Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на формирования правильной осанки.Тренировка дыхания.	– Переодевается на урок; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; – По инструкции и показу выполняет упражнения с гимнастическими палками; – По инструкции и показу выполняет упражне-

			Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку.Упражнения на развитие пространственной ориентировки. Упражнения для развития точности движений. Упражнения с обручем.	ния со скакалкой; – Ползает по скамейке разными способами; – По инструкции и показу выполняет дыхательные упражнения; – В рамках игр и упражнений подлезает под гимнастическую палку, перешагивает гимнастическую палку; – Ползает, подтягиваясь на руках, по гимнастической скамье; – Озвучивает упражнения для одноклассников; – Считает, отсчитывая нужное количество выполнения упражнения, в том числе используя визуальные опоры.
	Гимнастика. Упражнения на координацию движений и использование мячей	15	Разминка с использованием упражнений на скорость, темп, баланс. Подлезание под препятствием высотой до 1 м. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей. Ходьба по скамейке, ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Перенос предметов разной формы и разного веса. Словесный отчет о проведенной разминке. Использование команд и жестов при проведении разминки. Игры с мячом. Настольный теннис. Элементы большого тенниса (отбивание мяча ракеткой).	– Переодевается на урок; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, повторяет за учителем упражнения из разминки; – Проводит разминку; – Дает словесный отчет о проведенной разминке; – Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами; – Берет мячи с учетом их величины (одной или двумя руками); – Бросает, катит мячи в заданном направлении, перемещая их одной рукой и двумя руками; – Сбивает мячом кегли, мягкие модули на расстоянии 3-5 м; – Бросает баскетбольный мяч в кольцо;

				– Бросает теннисный мяч в цель; – Отбивает мяч руками, ракеткой; – Играет в игры с мячами; – Перемещается в нужном направлении по гимнастической стенке.
Спортивные игры				
	Подвижные игры	25	Правила игр. Выбор игры. Подвижные игры. Деление на команды. Выбор капитана. Рассказ о правилах игры, в том числе с использованием визуальных опор. Примерные игры; «Колдунчики», «Салки», «Жмурки», «Классики», «Съедобное-несъедобное», «Вышибалы», «Море волнуется раз», «Светофор», «Гигантские шаги», «Классики», «Веселые старты», «Меткий бросок», «Бой петухов», «Метание в цель» (мишень с мячами с липучками). Элементы игры в футбол, баскетбола, большой теннис, настольный теннис, кегли, кольцеброс, пионербол, летающая тарелка и др.	– Переодевается на урок; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; – Выбирает игру из нескольких; – Играет в подвижные и спортивные игры; – Понимает и принимает роли в игре; – Рассказывает о правилах игры; – Использует принятые речевые обороты при планировании, участии и обсуждении игры
	Итого	99		