

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа № 32 имени «Молодой гвардии»

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО
К УТВЕРЖДЕНИЮ
Протокол педсовета МАОУ «Школа №32»
протокол № 1 от «29» августа 2025 г.

Директор МАОУ «Школа №32»
М.В. Володина
приказ № 247 от «29» августа 2025 г.

Адаптированная рабочая программа для обучающихся с РАС

учебного предмета «Физическая культура»

Уровень общего образования, класс – начальное общее образование, 2 Ресурсный класс
Количество часов по программе – 99
Вариант программы: вариант 8.3

Учитель Безнико Светлана Викторовна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральная 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 взаимодействия организации и семьи;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы организации, использование образовательных 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 учтываются сильные стороны и подбираются средства для формирования необходимых путей.

Снижение темпа и возможностей познавательного развития при расстройствах аутистического спектра приводит 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 сложных предложений 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 разнообразных 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, застенчивости 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 сложность восприятия беглой речи учителя, целесообразно 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 повседневную 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 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, используемых 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 двучной 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 досуговой 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

семей. Обучение двигательной активности, организованной деятельности служит преодолению, смягчению нарушений психического 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 рабочей программы 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.)

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», «Воробы и ворона». 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- ✓ Принятие роли обучающегося, проявление социальнозначимых 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, делится в зависимости от дифференциации на минимальном и достаточном:

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 длину², в высоту, через препятствие³;
- 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 установившиеся формы поведения при участии в командной и индивидуальной игре.

**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.

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 физической культуры 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. – Преодолевается на урок при небольшой организованной 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 индвидуально 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, останавливаясь 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 нарисованную 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 ориентировку в пространстве. Подлезание под гимнастическую палку. Ползание по гимнастической скамье.	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком; – Слушает, 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 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, подпавившись 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 стенке.	– 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, мячики 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», «Охот-	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке;

		ник и зайцы», «Перелет птиц», «Крокодил», «Бегги, замри», «Море волнуется раз», «Воробы и ворона». Считалки.	– 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: «Попали в мишень», «Передай мяч», «Съедобное и несъедобное» на основании последовательного выполнения доступных для обучающихся действий. Участие в подвижных препятствий, участие в веселых эстафетах.	– Передвигается 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 погосы препятствий; – Выражает отношение к результатам игры.
Итого	99		