

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 34 Невского района Санкт-Петербурга

---

ПРИНЯТО

Решением Педагогического Совета  
ГБОУ школа №34

Невского района Санкт-Петербурга

Протокол от «31» 08 2023 г. № 12

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от «31» 08 2023 г. № 201

Директор ГБОУ школа №34

Невского района Санкт-Петербурга

Т.А. Сергеева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»**  
для обучающихся с РАС 1-4 классов

Санкт-Петербург  
2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (адаптивной физической культуре) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее – РАС) на уровне начального общего образования для 1-4 классов составлена на основе:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 (далее – ФГОС НОО ОВЗ) – для I- IV классов;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья”

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 (далее -СП 2.4.3648-20);

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21);

- Адаптированная основная образовательная программы начального общего образования обучающихся с РАС ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга;

- Уставом ГБОУ школы № 34 Невского района Санкт-Петербурга.

### **Цели и задачи реализации программы по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»**

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

**Основные задачи** предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» для обучающихся, имеющих расстройства аутистического спектра:

- укрепление здоровья, закаливание организма, формирование осанки и коррекция ее нарушений;

- развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков, навыков основных движений (бег, ходьба, метание, прыжки, лазание и другие);

- совершенствование основных физических способностей (силовых, скоростных, выносливости, координационных, включая способность к статическому и динамическому равновесию);

- профилактика и коррекция нарушений физического и психомоторного развития;

- воспитание базовых гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

- развитие физической работоспособности;

- воспитание познавательных интересов, знакомство детей доступными теоретическими сведениями по физической культуре;

- воспитание интереса к занятиям физической культурой;

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой;

- воспитание нравственных, моральных и волевых качеств (включая смелость, упорство в достижении цели), формирование навыков этикета и культурного поведения.

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

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

***Принципы реализации программы:***

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

**Общая характеристика учебного предмета**

**«Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»**

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

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание программ состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с расстройствами аутистического спектра.

Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям. Распределение программного материала по годам, программы носят компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально – технического обеспечения и др.

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

Программы «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» учитывают особенности развития обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС). Они

имеют коррекционную направленность, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

### **Характеристика двигательного развития АООП НОО для обучающихся с РАС**

В двигательной сфере у обучающихся с РАС отмечаются нарушения крупной и мелкой моторики, наличие стереотипных движений. Для них свойственны искажения основных базовых действий: неравномерность циклических движений при передвижении, импульсивный бег с искаженным и прерывающимся ритмом, избыточные движения конечностями, растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. Движения вялые или скованные, отсутствует их пластичность, затруднено выполнение упражнений и манипуляций с мячом, из-за нарушений сенсомоторной координации и мелкой моторики рук (Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. , 2005).

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

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

### **Особые образовательные потребности обучающихся с РАС**

- Максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, с использованием средств, методов и форм физической культуры и спорта.
- Пролонгирование процесса обучения двигательным действиям.
- Щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предусматривающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения для детей с РАС.
- Специальная работа по развитию жизненно важных физических способностей — скоростно-силовых, силовых, выносливости и основных движений, характеризующих физическую подготовленность обучающихся.
- Специальная работа по развитию координационных способностей (статического и динамического равновесия, дифференциации мышечных напряжений).
- Специальная (коррекционная) работа по преодолению отклонений обучающихся в развитии психомоторной сферы.
- Интеграционный подход к сенсорно-перцептивному и моторному развитию обучающихся.
- Формирование у обучающихся способности регулировать психоэмоциональное состояние, развитие эмоциональной и волевой сферы средствами физической культуры и спорта.
- Формирование способности к пространственно-временной ориентировке построения двигательного действия, глаздвигательной координации, мелкой и крупной моторики.
- Преодоление трудностей в осуществлении мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение и др.).
- Формирование социальных и коммуникативных навыков, развитие эмоциональной сферы.

- Использование специального оборудования, технологий для коммуникации (при необходимости).

### **Специфические особые образовательные потребности в начале обучения.**

- необходимость постепенного и индивидуально дозированного введения обучающегося в ситуацию обучения в спортивном зале, особенно на начальных этапах обучения;
- готовность педагога к возможной бытовой беспомощности и медлительности ученика, проблемам с посещением туалета, трудностями с переодеванием, с тем, что он не умеет задать вопрос, пожаловаться, обратиться за помощью, которые вызваны задержкой формирования навыков самообслуживания и жизнеобеспечения;
- специальная поддержка (индивидуальная и при работе в классе) в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации: обратиться за информацией и помощью, выразить свое отношение, оценку, согласие или отказ, поделиться впечатлениями;
- дозированное тьюторское сопровождение и поддержка обучающегося в учебной деятельности на уроках;
- четкая и упорядоченная временно-пространственная структура урока, как основа самоорганизации деятельности обучающегося, понимания им происходящего на занятии;
- специальная работа по включению обучающегося с РАС в урочную деятельность в группе с другими детьми: планирование обязательного периода перехода от индивидуальной вербальной и невербальной инструкции к фронтальной, активное использование похвалы, формирование адекватного и продуктивного восприятия замечания в свой адрес и в адрес других обучающихся;
- организация обучения ребенка и оценка его достижений с учетом специфики усвоения им «простой» и «сложной» информации;
- специальная помощь в упорядочивании и осмыслении усваиваемых знаний и умений, не допускающая их механического формального накопления и использования для аутостимуляции;
- создание условий обучения, обеспечивающих обстановку сенсорного и эмоционального комфорта (отсутствие резких перепадов настроения, ровный и теплый тон голоса учителя), упорядоченности и предсказуемости происходящего;
- установка педагога на развитие эмоционального контакта с ребенком, поддержание в нем уверенности в том, что его принимают, ему симпатизируют, в том, что он успешен на занятиях;
- трансляция установки на эмоциональный контакт одноклассникам обучающегося с РАС, не подчеркивая его особенность, а показывая его сильные стороны и вызывая к нему симпатию своим отношением, вовлечение обучающихся в доступное взаимодействие;
- специальная помощь в понимании ситуаций, происходящих с другими людьми, их взаимоотношений;
- учет избирательности в социальном развитии обучающегося с РАС.

### **Место учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в учебном плане**

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования, составляет 504 часа за 5 учебных лет (вариант 8.2 АООП НОО для обучающихся с РАС), три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 1 (дополнительный) класс – 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс – 102 часа.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»**

**1 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Из истории физической культуры.* Возникновение первых упражнений. Возникновение физической культуры у древних людей.

*Физические упражнения.* Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности. Утренняя зарядка, правила её выполнения. Физкультминутки, правила выполнения. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.

**Гимнастика с основами акробатики.** Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувылты.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.

*Упражнения в равновесии.*

Снарядная гимнастика. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы; подтягивание.

Прикладная гимнастика. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Ходьба, бег. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковая подготовка. *Прыжковые упражнения:* на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места; прыжки через скакалку.

Метание малого мяча. *Метание:* малого мяча в цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту

Спортивные игры. *На материале спортивных игр.*

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола. *Футбол:* ведение мяча. Игры с элементами футбола.

ОРУ, элементы национальных видов спорта. Общефизическая подготовка, элементы национальных видов. *Общеразвивающие упражнения* из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

## 1 дополнительный класс

**Знания о физической культуре.** Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Из истории физической культуры.* Возникновение первых упражнений. Возникновение физической культуры у древних людей.

*Физические упражнения.* Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности. Утренняя зарядка, правила её выполнения. Физкультминутки, правила выполнения. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.

**Гимнастика с основами акробатики.** Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувытки.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.

*Упражнения в равновесии.*

Снарядная гимнастика. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы; подтягивание.

Прикладная гимнастика. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Ходьба, бег. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковая подготовка. *Прыжковые упражнения:* на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места; прыжки через скакалку.

Метание малого мяча. *Метание:* малого мяча в цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту

Спортивные игры. *На материале спортивных игр.*

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола. *Футбол:* ведение мяча. Игры с элементами футбола.

ОРУ, элементы национальных видов спорта. Общефизическая подготовка, элементы национальных видов. *Общеразвивающие упражнения* из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

## 2 класс

**Знания о физической культуре.** Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во

время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Из истории физической культуры.* Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.

*Физические упражнения.* Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

*Способы физкультурной деятельности.* Самостоятельные занятия. Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Составление и соблюдение режима дня и правил личной гигиены. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки, плоскостопия.

**Гимнастика с основами акробатики.** Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках.

*Акробатическая комбинация из изученных элементов.*

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.

*Упражнения в равновесии.*

Снарядная гимнастика. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, подтягивание.

*Опорный прыжок:* перелезание через гимнастического коня.

Прикладная гимнастика. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Разновидности ходьбы. *Бег и беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег. Эстафетный бег.

Прыжковая подготовка. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места; прыжки через скакалку, прыжки с высоты с гимнастической скамейки. Многоскоки.

Метание малого мяча. *Метание:* малого мяча в цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Спортивные игры. *На материале спортивных игр.*

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

ОРУ, элементы национальных видов спорта. Общефизическая подготовка. *Общеразвивающие упражнения* из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

Спортивные игры. *Баскетбол:* стойка игрока, специальные передвижения без мяча; передачи, ловля мяча, жонглирование; ведение мяча шагом, бегом; броски мяча в корзину; связки упражнений; упражнения в парах; подвижные игры на материале



баскетбола. *Волейбол*: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол). *Футбол*: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. Игры с элементами футбола.

*Лыжная подготовка*. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

### 3 класс

*Знания о физической культуре*. Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Что такое пульс и как его измерить.

*Из истории физической культуры*. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Физическая культура у народов древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*Способы физкультурной деятельности*. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*. Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

*Гимнастика с основами акробатики*. Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. *Акробатические упражнения*. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках.

*Акробатическая комбинация из изученных элементов*.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Танцевальные шаги.

*Упражнения в равновесии*.

Снарядная гимнастика. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине*: висы, подтягивание. Упражнения с мячом, скакалкой, обручем и гимнастической палкой.

*Опорный прыжок*: имитация прыжка через гимнастического козла.

Прикладная гимнастика. *Гимнастические упражнения прикладного характера*. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

*Легкая атлетика*. *Беговые упражнения*: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег.

*Прыжковые упражнения*: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега на горку матов); прыжки через скакалку, прыжки в высоту через гимнастическую скамейку.

Метание малого мяча. *Метание*: малого мяча в цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Спортивные игры. *На материале спортивных игр.*

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

ОРУ, элементы национальных видов спорта. *Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.*

Спортивные игры. *Баскетбол:* стойка игрока, остановка, передвижения; упражнения в ловле, передаче мяча; ведение в движении шагом, бегом, обводка стоек; упражнения в парах; ОРУ с баскетбольными мячами; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).

*Футбол:* ведение футбольного мяча, удар по катящемуся футбольному мячу, игры с элементами футбола.

**Лыжная подготовка.** Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение падением на бок.

#### 4 класс

**Знания о физической культуре.** Понятие о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. История развития физической культуры в России. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

*Способы физкультурной деятельности.* Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Гимнастика с основами акробатики.** Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках, складка.

*Акробатическая комбинация из изученных элементов.*

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

*Упражнения в равновесии.*

Снарядная гимнастика. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, подтягивание.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

Прикладная гимнастика. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

*Легкая атлетика.* Беговая подготовка. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег.

Прыжковая подготовка. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега на горку матов); прыжки через скакалку, прыжки в высоту через гимнастическую скамейку.

Метание малого мяча. *Метание:* малого мяча в цель и на дальность с места и с 3-х шагов разбега.

*Подвижные и спортивные игры.* Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Спортивные игры. *На материале спортивных игр.*

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

ОРУ, элементы национальных видов спорта. *Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.*

Спортивные игры. *Баскетбол:* стойка игрока, остановка, передвижения; упражнения в ловле, передаче мяча; ведение в движении шагом, бегом, обводка стоек; упражнения в парах; ОРУ с баскетбольными мячами; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).

*Футбол:* остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Лыжная подготовка.* Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Торможение плугом.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»**

### **1 класс**

**Личностные результаты** освоения программы «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС.

**Личностные результаты** освоения рабочей программы для **1 класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» могут проявляться в:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

**Метапредметные результаты** освоения рабочей программы для **1 класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС **метапредметные результаты** могут быть обозначены следующим образом:

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### **1 (дополнительный) класс**

**Личностные результаты** освоения программы «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС.

**Личностные результаты** освоения рабочей программы для **1 дополнительного класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» могут проявляться в:

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

**Метапредметные результаты** освоения рабочей программы для **1 дополнительного класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

культура)»включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС **метапредметные результаты** могут быть обозначены следующим образом:

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в групповой и коллективной работе; адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

**Предметные результаты**

К концу обучения в **1 дополнительном классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов программы:

- понимает значение занятий физической культурой для здоровья;
- демонстрирует потребность в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности;
- использует основные виды движений и спортивные навыки в самостоятельной деятельности;
- прыгает в длину с места, метает малый мяч на дальность;
- сохраняет устойчивое равновесие на ограниченной опоре;
- играет в подвижные игры, выполняет задания с элементами баскетбола, волейбола, футбола.

**2 класс**

**Личностные результаты** освоения программы «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС.

**Личностные результаты** освоения рабочей программы для **2 класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»могут проявляться в:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты** освоения рабочей программы для **2 класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС **метапредметные результаты** могут быть обозначены следующим образом:

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

### Предметные результаты

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах ступающим, скользящим ходом, тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### 3 класс

**Личностные результаты** освоения программы «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС.

**Личностные результаты** освоения рабочей программы для **3 класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» могут проявляться в:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;



- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты** освоения рабочей программы для **3 класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС **метапредметные результаты** могут быть обозначены следующим образом:

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

### Предметные результаты

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях;
- измерять частоту пульса;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом и тормозить плугом;
- выполнять элементы спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча, передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### 4 класс

**Личностные результаты** освоения учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности, с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС.

**Личностные результаты** освоения рабочей программы для **4 класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» могут проявляться в:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **Метапредметные результаты**

**Метапредметные результаты** освоения рабочей программы для 4 класса по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС **метапредметные результаты** могут быть обозначены следующим образом:

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы:

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные элементы спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Тематическое планирование рабочей программы учебного предмета  
для АООП НОО РАС (вариант 8.2)**

**1 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания об адаптивной физической культуре	В процессе урока	<a href="http://www.yandex.ru">www.yandex.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Гимнастика с основами акробатики	24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Легкая атлетика	27	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Лыжная подготовка	-	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Подвижные игры	24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Спортивные игры	24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	<b>Всего</b>	<b>99</b>	

**1 дополнительный класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания об адаптивной физической культуре	В процессе урока	<a href="http://www.yandex.ru">www.yandex.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2	Гимнастика с основами акробатики	24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Легкая атлетика	27	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Лыжная подготовка	-	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Подвижные игры	24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Спортивные игры	24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	<b>Всего</b>	<b>99</b>	

## 2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания об адаптивной физической культуре	В процессе урока	<a href="http://www.yandex.ru">www.yandex.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Гимнастика с основами акробатики	18	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Легкая атлетика	24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Лыжная подготовка	20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Подвижные игры	20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Спортивные игры	20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	<b>Всего</b>	<b>102</b>	

## 3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания об адаптивной физической культуре	В процессе урока	<a href="http://www.yandex.ru">www.yandex.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Гимнастика с основами акробатики	18	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Легкая атлетика	24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Лыжная подготовка	20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Подвижные игры	20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Спортивные игры	20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	<b>Всего</b>	<b>102</b>	

#### 4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания об адаптивной физической культуре	В процессе урока	<a href="http://www.yandex.ru">www.yandex.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Гимнастика с основами акробатики	18	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Легкая атлетика	24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Лыжная подготовка	20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Подвижные игры	20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Спортивные игры	20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	<b>Всего</b>	<b>102</b>	



