



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР**  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА  
ул. Кашенкин Луг, д. 7, г. Москва, 127427 тел.: +7 (495) 619-21-88  
ул. Архитектора Власова д.19, стр.2, г. Москва, 117335; тел: +7 (499) 128-98-83

---

**ОДОБРЕНО:**

Педагогическим советом ФРЦ РАС МГППУ  
от «28» августа 2025 г.  
(протокол №2)

**УТВЕРЖДЕНО:**

Председатель педагогического совета,  
директор ФРЦ РАС МГППУ  
\_\_\_\_\_ А.В. Хаустов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету «Физическая культура»  
(Адаптивная физическая культура)  
для 1 класса  
(первый год обучения АООП НОО вариант 8.3)**

Срок реализации: 1 год

Составитель программы: Симоненко Г.Г.

Москва 2025 г.

### Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1 класса (первый год обучения АООП НОО 8.3) составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, в соответствии с Адаптированной основной образовательной программой начального общего образования (АООП НОО) ФРЦ МГППУ, учебным планом АООП НОО для обучающихся с РАС ШДО ФРЦ (Вариант программы 8.3) и календарным учебным графиком и календарным планом воспитательной работы ШДО ФРЦ МГППУ, с учётом примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура» *В.И. Ляха, А.А. Зданевича*.

Программа разработана с учётом особенностей физического развития и двигательной сферы детей с расстройствами аутистического спектра. Такие дети нуждаются в специальных условиях для получения начального общего образования (в специальных методах и средствах обучения и воспитания).

### Цели изучения курса

Физическая культура является составной частью всей системы работы с учащимися с расстройствами аутистического спектра (РАС). Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

**Целью** занятий по физической культуре в 1 классе является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Изучение предмета «Физическая культура» направлено на формирование знания о человеке, своих возможностях и ограничениях и практика здорового образа жизни, физического самосовершенствования.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать

социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Программа «Физическая культура» направлена на реализацию основных задач:

- 1) знания о значении физической культуры в жизни человека и общества;
- 2) формирование правильного восприятия красоты человеческого тела, представленное в различных видах спорта;
- 3) знания о видах двигательной активности в процессе физического воспитания, их общности и особенностях выполнения двигательных заданий;
- 4) знания об индивидуальных возможностях человека, реализуемых в процессе спортивного совершенствования;
- 5) знания о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие быстроты, выносливости, гибкости, силовых и координационных способностей, применяемых в различных видах спорта;
- 6) знания о разновидностях физического совершенствования: по характеру, эмоциональному состоянию и умению выражать свое отношение к природе, человеку, семье и обществу;
- 7) устойчивый интерес к спортивным традициям своего народа и других народов;
- 8) навыки высказывания элементарных суждений об особенностях изученных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- 9) умения практического использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Занятия физической культурой в 1 классе включают следующие содержательные линии:

- Овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

- Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.

- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Стремления к максимально возможной для данного ребёнка физической независимости.

Содержание курса имеет концентрическое строение, предусматривающее изучение одних и тех же разделов и тем в последующих классах.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: основы знаний, способы физкультурной деятельности, гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка (заменена на кроссовую подготовку), подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей двигательных качеств.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, календарно-тематических планах на каждый триместр (включается в приложение к программе).

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке вместе со всеми. К ним применяется индивидуальный подход и индивидуальное дозирование нагрузки. В целях контроля два раза в год (в сентябре и мае) проводится учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, **строго индивидуально.**

### **Место курса в учебном плане**

На изучение предмета в 1 классе отводится 99 часов в год (3 часа в неделю, 33 учебные недели).

**Форма проведения занятий по программе:** очная, возможно с применением электронных средств обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся к концу 1 класса**

#### ***Учащиеся должны знать:***

о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

#### ***Учащиеся должны уметь:***

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Личностные результаты**

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Предметные результаты**

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре к завершению обучения в начальной школе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

*Предметные результаты для 1 класса первого года обучения:*

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;
- Бегаёт, 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;
- Бегают вместе с другими детьми вдоль зала;
- Бегают, 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.

### **Содержание курса**

#### ***Основы знаний о физической культуре***

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.



Режим дня и личная гигиена человека.

### ***Способы физкультурной деятельности***

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Упражнения для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

### ***Физическое совершенствование***

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

### ***Гимнастика с основами акробатики.***

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; перелезание, ползание; лазания.

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

### ***Легкая атлетика.***

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание : малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### ***Подвижные и спортивные игры.***

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

### ***На материале спортивных игр:***

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** передача мяча; ведение мяча; броски и ловля мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### ***Общеразвивающие упражнения***

\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

### ***На материале гимнастики с основами акробатики***

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки : ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре

присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 60 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **Примерное тематическое планирование**

<b>№ урока</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>I ТРИМЕСТР</b>	
	<b>Раздел: «Основы знаний» - 1 час,</b>	
<b>1</b>	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Виды упражнений. ТБ на уроке лёгкой атлетики. Строевые упражнения.	<b>1</b>
	<b>Раздел: «Основы физической культуры» - 1 час</b>	

<b>2</b>	Утренняя гигиеническая гимнастика. Её значение для организма человека. Комплекс УТГ. Игра «Лесная зарядка»	<b>1</b>
	<b>Раздел: «Легкая атлетика» - 16 часов</b>	
<b>3</b>	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Смирно!», «Шагом марш!», «Стоп!». Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Построение колонну по одному, равнение в затылок.	<b>1</b>
<b>4</b>	Ходьба, упражнения в ходьбе, ходьба в медленном темпе, ходьба с сохранением правильной осанки	<b>1</b>
<b>5</b>	Ходьба, упражнения в ходьбе, ходьба на носках, на пятках, ходьба в чередовании с бегом	<b>1</b>
<b>6</b>	Ходьба, упражнения в ходьбе, ходьба на носках, на пятках, ходьба в чередовании с бегом	<b>1</b>
<b>7</b>	Выполнение команд: «Бегом марш!», «Стоп!». Бег, беговые упражнения. Бег в колонне с изменением направлений.	<b>1</b>
<b>8</b>	Выполнение команд: «Бегом марш!», «Стоп!». Бег, беговые упражнения. Бег в колонне с изменением направлений.	<b>1</b>
<b>9</b>	Бег, беговые упражнения. Медленный бег с сохранением правильной осанки.	<b>1</b>
<b>10</b>	Бег, беговые упражнения. Медленный бег с сохранением правильной осанки.	<b>1</b>
<b>11</b>	Бег, беговые упражнения. Перебежки группами и по одному.	<b>1</b>
<b>12</b>	Бег, беговые упражнения. Перебежки группами и по одному.	<b>1</b>
<b>13</b>	Бег, беговые упражнения. Чередование бега с ходьбой до 30м. (15м бег-15 м ходьба)	<b>1</b>
<b>14</b>	Бег, беговые упражнения. Чередование бега с ходьбой до 30м. (15м бег-15 м ходьба)	<b>1</b>
<b>15</b>	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих упражнений)	<b>1</b>
<b>16</b>	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих упражнений)	<b>1</b>
<b>17</b>	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих упражнений)	<b>1</b>
<b>18</b>	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих упражнений)	<b>1</b>
	<b>Раздел: «Подвижные игры на материале легкой атлетики» - 12 часов</b>	
<b>19</b>	Подвижные игры с бегом: «Салки догонялки»	<b>1</b>
<b>20</b>	Подвижные игры с бегом: «Салки догонялки»	<b>1</b>
<b>21</b>	Подвижные игры с бегом: «Быстро по местам».	<b>1</b>

22	Подвижные игры с бегом: «Быстро по местам».	1
23	Подвижные игры с бегом: «Кошка и мышки».	1
24	Подвижные игры с бегом: «Кошка и мышки».	1
25	Подвижные игры с прыжками: «Пингвины».	1
26	Подвижные игры с прыжками: «Пингвины».	1
27	Подвижные игры с прыжками: «Не наступи».	1
28	Подвижные игры с прыжками: «Не наступи».	1
29	Подвижные игры с прыжками: «Прыгающие воробушки».	1
30	Подвижные игры с прыжками: «Прыгающие воробушки».	1
<b>II ТРИМЕСТР</b>		
<b>Раздел: «Основы знаний» - 1 час</b>		
31	Названия гимнастических снарядов и предметов. ТБ на уроках гимнастики, при выполнении упражнений на снарядах.	1
<b>Раздел: «Основы физкультурной деятельности», 1 час</b>		
32	Физкультминутка и её назначение. Комплексы физкультминуток для различных групп мышц.	1
<b>Раздел: «Гимнастика с основами акробатики» - 23 часа</b>		
33	Повторить ТБ на уроках ФК. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	1
34	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Размыкание в колонне на вытянутые руки.	1
35	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Повороты по ориентирам.	1
36	Перестроения. Повороты прыжком по командам «Прыжком на право, прыжком на лево». Игра «Слушай команду».	1
37	Перестроения. Повороты прыжком по командам «Прыжком на право, прыжком на лево». Игра «Слушай команду».	1
38	Виды стоек. Основная стойка. ОРУ на формирование правильной осанки стоя.	1
39	Основные виды седов и упоров. ОРУ на формирование правильной осанки лёжа.	1
40	Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!». Упор в положении присев и лёжа на матах	1
41	Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!». Упор в положении присев и лёжа на матах	1
42	Передвижение на четвереньках по коридору шир. 20-25 см.	1
43	Передвижение на четвереньках по коридору шир. 20-25 см.	1
44	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.	1

45	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.	1
46	Проползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	1
47	Проползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	1
48	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1
49	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1
50	ОРУ лежа и сидя на полу. Группировка лёжа на спине.	1
51	ОРУ лежа и сидя на полу. Группировка в упоре стоя на коленях.	1
52	ОРУ лежа и сидя на полу. Раскачивание в плотной группировке вперёд-назад.	1
53	ОРУ лежа и сидя на полу. Раскачивание в плотной группировке вперёд-назад.	1
54	ОРУ лежа и сидя на полу. Раскачивания в группировке вправо-влево.	1
55	ОРУ лежа и сидя на полу. Раскачивания в группировке вправо-влево.	1
<b>Раздел: «Подвижные игры на материале гимнастики» - 8 часов</b>		
56	Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Снежиночки-пушиночки».	1
57	Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Снежиночки-пушиночки».	1
58	Подвижные игры «Не дай обручу упасть», «По узенькой дорожке».	1
59	Подвижные игры «Не дай обручу упасть», «По узенькой дорожке».	1
60	Подвижные игры «Ровным кругом», «Горячо-холодно».	1
61	Подвижные игры «Ровным кругом», «Горячо-холодно».	1
62	Подвижные игры «Донеси мешочек», «По мостику».	1
63	Подвижные игры «Донеси мешочек», «По мостику».	1
<b>III ТРИМЕСТР</b>		
<b>Раздел: «Основы знаний» - 1 час,</b>		
64	Игровые умения человека. Виды подвижных игр. Техника безопасности при проведении подвижных игр.	1
<b>Раздел: «Подвижные игры на материале спортивных игр» - 12 часов</b>		
65	Подвижные игры «Точная передача», «Охотники и утки».	1
66	Подвижные игры «Точная передача», «Охотники и утки».	1
67	Подвижные игры «Ловишка с мячом», «Мяч капитану».	1

68	Подвижные игры «Ловишка с мячом», «Мяч капитану».	1
69	Подвижные игры «Выстрел в небо», «Брось-поймай».	1
70	Подвижные игры «Выстрел в небо», «Брось-поймай».	1
71	Подвижные игры «Достань мяч», «Ловкая пара».	1
72	Подвижные игры «Достань мяч», «Ловкая пара».	1
73	Подвижные игры «Перестрелка».	1
74	Подвижные игры «Перестрелка».	1
75	Эстафета с мячом.	1
76	Эстафета с мячом.	1
<b>Раздел: «Основы физкультурной деятельности» - 1 час</b>		
77	Техника безопасности при метании мяча. Техника метания мяча. Подготовка кистей рук к метанию. Комплекс разминочных упражнений для кистей и пальцев рук.	1
<b>Раздел: «Легкая атлетика» - 15 часов</b>		
78	Бросок и ловля мяча	1
79	Бросок и ловля мяча	1
80	Броски мяча (1 кг) на дальность обеими руками из-за головы, от груди	1
81	Броски мяча (1 кг) на дальность обеими руками из-за головы, от груди	1
82	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте в вертикальную цель.	1
83	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте в вертикальную цель.	1
84	Эстафетный бег	1
85	Эстафетный бег	1
86	Бег, в равномерном темпе до 3 мин. с переходом на ходьбу.	1
87	Бег, в равномерном темпе до 3 мин. с переходом на ходьбу.	1
88	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
89	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
90	Метание малого мяча с места на дальность правой, левой рукой.	1
91	Метание малого мяча с места на дальность правой, левой рукой.	1
92	Метание малого мяча с места на дальность правой, левой рукой.	1
<b>Раздел: «Подвижные игры на материале легкой атлетики» - 7 часов.</b>		
93	Подвижная игра с мячом «Точно в цель»	1
94	Подвижная игра с мячом «Кто дальше?»	1
95	Подвижная игра с мячом «Быстрый мяч».	1

<b>96</b>	Подвижная игра с прыжками «Попрыгунчики»	<b>1</b>
<b>97</b>	Подвижная игра с прыжками «Удочка»	<b>1</b>
<b>98</b>	Подвижная игра с бегом «Салки-догонялки»	<b>1</b>
<b>99</b>	Подвижные игры с бегом «Пятнашки».	<b>1</b>

### **Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

#### **1. Учебно-методическая литература**

1. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е. С. Савинов]. — 4-е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2012. — 223 с. — (Стандарты второго поколения). — ISBN 978-5-09-026339-9.
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч. 1. — 5-е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2011. — 400 с. — (Стандарты второго поколения). — ISBN 978-5-09-025230-0.
3. Комплект примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для обучающихся с РАС. — М. 2022.

#### **2. Интернет-ресурсы (ЭОР)**

- Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. - Режим доступа : <http://schoolcollection.edu.ru>
- Презентации уроков «Начальная школа». - Режим доступа : <http://nachalka.info/about/193>
- Поурочные планы: методическая копилка, информационные технологии в школе. — Режим доступа: [www.uroki.ru](http://www.uroki.ru)

#### **3. Учебно-практическое оборудование.**

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
3. Комплект навесного оборудования (мишени для метания) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика).
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
8. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
9. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
10. Рулетка измерительная.
11. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).