



аутизм  
МГППУ ФРЦ

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

Протокол № 3-ПС от «30» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Председатель педагогического совета ФРЦ,  
директор ФРЦ

\_\_\_\_\_ *А.В. Хаустов* А.В. Хаустов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету "Физическая культура"  
для 1 класса**

**(АООП НОО вариант 8.3 – первый дополнительный класс первого года обучения)**

Срок реализации: 1 год

Составитель программ: учителя ФРЦ МГППУ

Москва, 2022 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1 класса (первый год обучения) 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 ШДО ФРЦ.

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

**Задачи** с учетом специфики учебного предмета:

- Формирование представлений о физической культуре.
- Овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле.
- Развитие кинетической и кинестетической основы движений.
- Преодоление дефицитарности психомоторной сферы.
- Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.
- Поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия.
- Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков.
- Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

## **Общая характеристика учебного предмета**

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и

двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Программа включает 6 разделов:

«Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм». Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. В 1-м дополнительном классе все 6 разделов реализовать не представляется возможным в силу недостаточного материально – технического обеспечения образовательного процесса.

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

На изучение курса в 1 дополнительном классе отведено 99 часов, 3 часа в неделю, 33 учебные недели.

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

### **Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**

**Личностные планируемые результаты:**

Физические характеристики персональной идентификации:

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- определяет состояние своего здоровья;

Гендерная идентичность

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);

Возрастная идентификация

- определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша), с помощью определяет принадлежность к определенной возрастной группе близких родственников и знакомых.

«Чувства, желания, взгляды»

- различает эмоции людей на картинках;
- показывает эмоции людей по инструкции с опорой на картинки.

«Социальные навыки»

- учится устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов, разрешения конфликтов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

#### Мотивационно – личностный блок

- принимает новые знания (на начальном уровне);
- отзывается на просьбы о помощи.

#### Биологический уровень

- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.)
- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

#### Осознает себя в следующих социальных ролях:

- формирует представление о себе, как об участнике семейно – бытовых отношений;

#### Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);
- стремление к формированию мотивации к обучению через социальную похвалу.

#### Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- формирование причинно-следственных связей в отношении собственного поведения;

#### Ответственность за собственные вещи

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

#### Экологическая ответственность

- не мусорит на улице;
- не ломает деревья;

#### Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства;

#### Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- принимает участие в коллективных делах и играх;
- принимать и оказывать помощь.

### **Предметные результаты**

- готовятся к уроку физкультуры;
- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

### **Базовые учебные действия:**

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;

- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- принимать цели деятельности;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

### Основное содержание учебного предмета

№	Название тем и содержание	Формы и методы работы	Требования к уровню подготовки за 1 год обучения		
			Предметные планируемые результаты	БУД	Личностные
1	Знакомство с физкультурным залом	Очная, групповая спорт зал, словесная	Ориентировка в зале по конкретным ориентирам	Вести себя во время занятий физическими упражнениями	интерес к предмету
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	Очная, групповая спорт зал, словесная	Что можно делать с физкультурными снарядами	Различать оборудование для уроков физкультуры	интерес к предмету
3	Упражнения в построении парами	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, организованности
4	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке)	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
5	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности

6	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
7	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)	Очная, индивидуальная, спорт зал, словесная практическая	Координация толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность
8	Бег вслед за учителем	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
9	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету
10	Ползание на четвереньках по прямой линии	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету
11	Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Что можно делать с физкультурными снарядами	Различать оборудование для уроков физкультуры	интерес к предмету, дисциплинированности
12	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	Очная, групповая спорт зал,	Правильно захватывать мяч	Ловить мяч	интерес к предмету

		словесная практическая			
13	Упражнения в построении по одному в ряд	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
14	Упражнения в ходьбе в заданном направлении	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
15	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
16	Бег в различных направлениях	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, дисциплинированности
17	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильный захват мяча	Ловить мяч	интерес к предмету, самостоятельность
18	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
19	Упражнения в проползании	Очная, групповая	Знать движения в	Ориентироваться в	интерес к предмету,



	на четвереньках в ворота	спорт зал, словесная практическая	различных пространственных направлениях	пространстве	самостоятельность
20	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильный захват мяча	Ловить мяч	интерес к предмету, дисциплинированности
21	Упражнения в построении в колонну друг за другом	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
22	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Преодолевать различные препятствия	интерес к предмету, самостоятельность
23	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету, самостоятельность
24	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету, самостоятельность
25	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту	Очная, групповая спорт зал,	Знать движения в различных	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность

	учителя	словесная практическая	пространственных направлениях, невербальное общение		
26	Упражнения в построении парами	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
27	Упражнения в перешагивании из круга в круг	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Преодолевать различные препятствия	интерес к предмету, самостоятельность
28	Бег между объемными модулями	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Целенаправленные действия	Преодолевать препятствия	интерес к предмету, самостоятельность
29	Прыжки на месте на двух ногах	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координацию толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность
30	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету, самостоятельность
31	Ползание на четвереньках по прямым линиям	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность

32	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях, невербальное общение	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
33	Упражнения в построении по одному в ряд	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
34	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Упражнения в определённом ритме	Ходить и бегать в заданном ритме, выполнять простейшие задания по словесной инструкции	интерес к предмету, дисциплинированности
35	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений с предметами, правила безопасности	Ориентироваться в пространстве, ходить в заданном ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
36	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координацию толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность
37	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координацию толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность
38	Упражнения ловить мяч брошенный учителем	Очная, групповая спорт зал,	Координация движений двумя руками	Ловить мяч двумя руками	интерес к предмету, самостоятельность

		словесная практическая			
39	Упражнения бросать мяч учителю	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Бросать мяч двумя руками	интерес к предмету, самостоятельность
40	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
41	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
42	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
43	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Ходить в заданном ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
44	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Преодолевать различные препятствия	интерес к предмету, самостоятельность
45	Упражнения в беге в	Очная, групповая	Последовательность	Бегать в заданном ритме с	интерес к предмету,

	заданном направлении с предметом в руках	спорт зал, словесная практическая	движений с предметом	предметом	дисциплинированности
46	Упражнения в ползании на четвереньках с перелезанием через незначительные препятствия	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
47	Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Правильно захватывать различные предметы	интерес к предмету, самостоятельность

### Планируемые результаты изучения учебного предмета

- готовятся к уроку физкультуры;
- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопki, счет, музыку;

- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

### Тематическое планирование

№	Наименование разделов, тем программы	Кол-во часов по каждому разделу
1	<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно- развивающей среде</b>	<b>2</b>
	Знакомство с физкультурным залом	
	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	
2	<b>Построение и перестроения</b>	<b>2</b>
	Упражнения в построении парами	
	Упражнения в построении парами	
3	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	<b>4</b>
	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке)	
	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами	
	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	
	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами	
4	<b>Бег</b>	<b>2</b>
	Бег вслед за учителем	

	Бег вслед за учителем	
5	<b>Прыжки</b>	2
	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)	
	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)	
6	<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов</b>	2
	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	
	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	
7	<b>Ползание и лазанье</b>	2
	Ползание на четвереньках по прямой линии	
	Ползание на четвереньках по прямой линии	
8	<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно- развивающей среде</b>	3
	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	
	Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий	
	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	
9	<b>Построение и перестроения</b>	2
	Упражнения в построении по одному в ряд	
	Упражнения в построении по одному в ряд	
10	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	3
	Упражнения в ходьбе в заданном направлении	
	Упражнения в ходьбе в заданном направлении	
	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	
11	<b>Бег</b>	2
	Бег в различных направлениях	
	Бег в различных направлениях	
12	<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов</b>	2
	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	
	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	

13	<b>Ползание и лазанье</b>	<b>4</b>
	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	
	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	
	Упражнения в проползании на четвереньках в ворота	
14	<b>Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно- развивающей среде</b>	<b>4</b>
	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	
	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	
15	<b>Построение и перестроения</b>	<b>3</b>
	Упражнения в построении в колонну друг за другом	
	Упражнения в построении в колонну друг за другом	
16	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	<b>3</b>
	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	
17	<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов</b>	<b>3</b>
	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	
	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами	
18	<b>Ползание и лазанье</b>	<b>3</b>
	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя	
19	<b>Построение и перестроения</b>	<b>3</b>
	Упражнения в построении парами	
20	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	<b>3</b>
	Упражнения в перешагивании из круга в круг	
21	<b>Бег</b>	<b>3</b>
	Бег между объемными модулями	
22	<b>Прыжки</b>	<b>3</b>
	Прыжки на месте на двух ногах	
23	<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов</b>	<b>3</b>



	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	
24	<b>Ползание и лазанье</b>	<b>3</b>
	Ползание на четвереньках по прямым линиям	
	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	
25	<b>Построение и перестроения</b>	<b>2</b>
	Упражнения в построении по одному в ряд	
26	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	<b>3</b>
	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	
	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках	
27	<b>Прыжки</b>	<b>4</b>
	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	
	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках	
28	<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов</b>	<b>4</b>
	Упражнения ловить мяч брошенный учителем	
	Упражнения бросать мяч учителю	
29	<b>Ползание и лазанье</b>	<b>5</b>
	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	
	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	
30	<b>Построение и перестроения</b>	<b>4</b>
	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое	
31	<b>Ходьба и упражнения в равновесии</b>	<b>5</b>
	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	
	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	
32	<b>Бег</b>	<b>4</b>
	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	
33	<b>Ползание и лазанье</b>	<b>4</b>
	Упражнения в ползании на четвереньках с перелезанием через незначительные препятствия	

	Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек	
	<b>Всего часов:</b>	<b>99</b>

### **Материально-техническое обеспечение**

Примерный перечень, используемых на уроках адаптивной физической культуры средств:

- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, мячи для метания,
- скакалки, обручи, игрушки, дуги, мягкие игрушки,
- верёвки и невысокие предметы, объёмные модули, гимнастическая стенка,
- ворота, баскетбольное кольцо, волейбольная сетка.