

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 54»
(МАОУ «Школа №54»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся с РАС 1-4 классов
(вариант 8.3)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ШКОЛА № 54"

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ШКОЛА № 54"
Дата: 2023.09.29 12:19:15 +03'00'

Нижний Новгород 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по «Физической культуре» на уровне начального общего образования разработана на основании:

-Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

- АООП НОО обучающихся с РАС МАОУ «Школа №54» (приказ от 25.08.2023 № 91-О).

Общая характеристика предмета.

Учебный предмет « Физическая культура» включён в обязательную часть образовательной области «Физическая культура» учебного плана для учащихся с РАС в сочетании с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 8.3.

Обучение носит предметно практический характер, тесно связанный как с жизнью, так и с другими учебными дисциплинами.

Уроки физической культуры оказывают существенное воздействие на интеллектуальную, эмоциональную и двигательную сферы, способствуют формированию личности ребенка с ОВЗ, воспитанию у него положительных навыков и привычек.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением;

занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в обществе.

Цель изучение данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи изучения предмета.

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания: коррекция нарушения физического развития; формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных умений и навыков; развитие двигательных способностей в процессе обучения;

укрепление здоровья и закаливание организма, формирование двигательных способностей в процессе обучения; укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно физкультурной деятельности; формирование воспитания гигиенических навыков при выполнении физических упражнений; поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне; формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре; воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Срок реализации рабочей программы

Рабочая программа рабочая программа составлена в соответствии с базисным учебным планом для образовательных учреждений. На изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится:

1 дополнительный класс первого года обучения – 3 часа, курс рассчитан на 99 часов в год (33 учебные недели)

1 дополнительный класс второго года обучения – 3 часа, курс рассчитан на 99 часов в год (33 учебные недели)

1 класс – 3 часа, курс рассчитан на 99 часов в год (33 учебные недели)

2 класс – 3 часа, курс рассчитан на 102 часов в год (34 учебные недели)

3 класс – 3 часа, курс рассчитан на 102 часов в год (34 учебные недели)

4 класс – 3 часа, курс рассчитан на 102 часов в год (34 учебные недели)

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» состоит из разделов:

1. Содержание учебного предмета;
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета;
3. Тематическое планирование

1. Содержание учебного предмета

Содержание курса «Физическая культура» в период начального общего образования отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игра». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материалы для практической подготовки обучающихся. Каждому из направлений соответствует ряд учебных

задач, которые выстроены в определенной последовательности и решаются на протяжении всех лет обучения.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Формирование понятия: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физическое качество. Предупреждение травм во время занятий. Значения и основные правила техники безопасности на уроках физической культуры.

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

- основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;
- упражнения для расслабления мышц;
- упражнения для мышц шеи;
- упражнения для укрепления мышц спины и живота;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения на дыхание;
- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

- с гимнастическими палками;
- с флажками;

- с малыми обручами;
- с малыми мячами;
- с большим мячом;
- с набивными мячами (вес 2 кг);
- упражнения на равновесие;
- лазанье и перелезание;
- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- переноска грузов и передача предметов;
- прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.

Игры

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал.

Подвижные игры:

- Коррекционные игры
- Игры с бегом;
- Игры с прыжками;
- Игры с лазанием;
- Игры с метанием и ловлей мяча;
- Игры с построениями и перестроениями;
- Игры с элементами общеразвивающих упражнений;
- Игры с бросанием, ловлей, метанием.

1-е дополнительные классы

Знания о физической культуре

Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

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. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во

бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки- догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

1 класс

Знания о физической культуре

Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

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. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седь (на пятках, углом); группировка из положения лежа и ⁷ раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в

группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки- догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с

места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка вшаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся¹⁰ темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «Замной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в

футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присеви соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение обучающимися с РАС ФАОП, разработанной на основе ФГОС,¹² предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и*

предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным результатам*, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся с РАС в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения рабочей программы включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями:

- формирование представления о себе;
 - развитие элементарных представлений об окружающем мире;
 - овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела);
 - развитие мотивации к обучению;
 - формирование навыков сотрудничества со взрослыми, сверстниками;
 - владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
 - развитие положительных свойств и качеств личности;
 - формирование этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- готовность вхождения в социальную среду.

Предметные результаты АООП по физкультуре включают освоение обучающимися с расстройством аутистического спектра специфических умений, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Требования к контролю и оценке знаний определены двумя уровнями – в зависимости от индивидуальных, психофизических возможностей учащихся. Достаточный уровень предполагает овладение программным материалом по указанному перечню требований, минимальный уровень – предусматривает уменьшенный объем обязательных умений.

Минимальный и достаточный уровень предметных результатов по учебному курсу «Физической культура» определяется в конце учебного года в связи с неоднородностью состава обучающихся класса и сложностью структуры дефекта.

1-е дополнительный классы

Минимальный уровень:

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в *практической деятельности*;

1 класс

Минимальный уровень:

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя;¹⁴ бег, ходьба, прыжки и др.;
- принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;

- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в *практической деятельности*;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

2 класс

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять строевые команды по словесной и наглядной инструкции;
- иметь представление о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений без предметов и с предметами;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;

3 класс

Минимальный уровень: иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять строевые команды по словесной и наглядной инструкции;

- иметь представление о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений без предметов и с предметами;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенный материал.

4 класс

- Минимальный уровень: иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
 - знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
 - выполнять строевые команды по словесной и наглядной инструкции;
 - иметь представление о двигательных действиях;
 - знать основные строевые команды;
 - вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
 - самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений без предметов и с предметами;
 - владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
 - выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
 - подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
 - овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
 - оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
 - знать спортивные традиции своего народа и других народов;
 - знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенный материал.

Система оценивания

Содержательный контроль и оценка обучающихся с РАС должны быть направлены на выявление индивидуальной динамики развития школьников (от начала учебного года к концу, от года к году) с учетом личностных особенностей и индивидуальных успехов учащихся за текущий и предыдущий периоды.

Система оценки достижения результатов освоения ФАОП НОО в рамках реализации ФГОС ОВЗ в школе предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку личностных и предметных достижений учащихся.

Оценка **личностных** достижений в учебной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС ОВЗ проводится в форме, не представляющей угрозы личности, психологической безопасности и эмоциональному статусу обучающегося с РАС, и используется исключительно в целях оптимизации личностного развития обучающихся. К проведению оценки привлекаются

специалисты (педагоги-психологи), работающие в Учреждении и обладающие необходимой компетентностью в сфере психологической диагностики развития личности в детском и подростковом возрасте.

Основным объектом оценки личностных результатов служит сформированность базовых учебных действий.

Оценка результатов осуществляется в ходе внешних неперсонифицированных мониторинговых исследований на основе централизованно разработанного инструментария.

Личностные результаты выпускников начального уровня образования не подлежат итоговой оценке.

Оценка **предметных** результатов представляет собой оценку достижения учащимися с РАС планируемых результатов по предмету. Система оценки предметных результатов, связанных с освоением учебных предметов предполагает оценку динамики образовательных достижений обучающихся с РАС и включает оценку динамики, степени и уровня овладения действиями с предметным содержанием, оценку индивидуального прогресса в развитии обучающихся.

Оценка достижения обучающимися с РАС предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. В процессе оценки используются разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга (стандартизированные письменные и устные работы, проекты, практические работы, диагностические задания, творческие работы, самоанализи самооценка, наблюдения и др.).

Объектом итоговой оценки предметных результатов, связанных с освоением учебных предметов, служит способность обучающихся с РАС решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи с использованием средств, релевантных содержанию учебных предметов, в том числе на основе метапредметных действий.

Оценка достижений предметных результатов производится путем установления среднего арифметического из двух оценок – знаниевой (что знает) и практической (что умеет) составляющих. В спорных случаях приоритетной является оценка за практические учебные умения.

Оценка достижений предметных результатов по знаниевой составляющей производится путем фиксации фактической способности к воспроизведению (в т.ч. и невербальному) знания, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0 – не воспроизводит при максимальном объеме помощи;

1 – воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами;

2 – воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками;

3 – воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками;

4 – воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок;

5 – воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

Оценка достижений предметных результатов по практической

составляющей производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

- 0 – не выполняет, помощь не принимает;
- 1 – выполняет совместно с педагогом при значительной физической помощи;
- 2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной физической помощью или послечастичного выполнения педагогом;
- 3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу;
- 4 – выполняет самостоятельно по словесной пропорциональной инструкции;
- 5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Система оценки предметных результатов освоения учебной программы с учётом уровневого подхода предполагает выделение базового уровня достижений как точки отсчёта при построении всей системы оценки и организации индивидуальной работы с обучающимися. Реальные достижения обучающихся с РАС могут соответствовать базовому уровню, а могут отличаться от него как в сторону превышения, так и в сторону недостижения. Владение базовым уровнем является достаточным для продолжения обучения на следующей ступени образования.

- отметка «3» (удовлетворительно) – **средний (базовый) уровень** достижений который демонстрирует освоение учебных действий с опорной системой знаний в рамках диапазона (круга) выделенных задач.

- отметка «4» (хорошо) – **повышенный уровень** достижения планируемых результатов свидетельствует об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также о кругозоре, широте (или избирательности) интересов.

- отметка «5» (отлично) – **высокий уровень** достижения планируемых результатов и отличается от повышенного по полноте освоения планируемых результатов, уровню овладения учебными действиями и сформированностью интересов к предметной области.

- отметка «2» (неудовлетворительно) – **низкий уровень достижений** освоения планируемых результатов свидетельствует о наличии только отдельных фрагментарных знаний по предмету. Обучающемуся с РАС, который демонстрируют низкий уровень достижений, требуется специальная помощь не только по учебному предмету, но и по формированию мотивации к обучению, развитию интереса к изучаемой предметной области.

Качество освоения программы	Уровень достижений	Отметка по балльной шкале
66-100%	высокий	«5»
51-65%	повышенный	«4»
35-50%	средний(базовый)	«3»

Менее 35%	низкий	«2»
-----------	--------	-----

С учетом требований к оценочной деятельности для оценки знаний обучающихся с РАС по вариантам программы 8.3 применяется общепринятая цифровая система оценок (отметок): «5» - пять, «4» - четыре, «3» - три, «2» - два. Текущая аттестация обучающихся в течение учебного года осуществляется в виде отметок по 5-ти балльной шкале и фиксируется согласно рабочей программе, календарно – тематическому планированию и плану урока учителем в рабочих и иных тетрадях, электронном журнале и дневнике обучающихся с РАС.

В 1 дополнительном и в 1 классе в течение учебного года осуществляется текущая проверка знаний, умений и навыков без их оценки путем мониторинга. Учитель стимулирует и поощряет работу детей независимо от того, как они продвигаются в усвоении образовательной программы.

Программа формирования базовых учебных действий

Программа формирования базовых учебных действий (БУД) обучающихся с РАС реализуется в начальных классах и конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения программы. Программа формирования БУД реализуется в процессе всей учебной и внеурочной деятельности.

Основная **цель** реализации программы формирования БУД состоит в формировании школьника с РАС как субъекта учебной деятельности, которая обеспечивает одно из направлений его подготовки к самостоятельной жизни в обществе и переходу на следующую ступень получения образования.

Задачами реализации программы являются: формирование мотивационного компонента учебной деятельности; овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности; развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагога.

Выделяются личностные, коммуникативные, регулятивные и познавательные учебные действия.

Личностные учебные действия

Минимальный уровень освоения

- осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами;

- положительное отношение к окружающей действительности;

- проявление самостоятельности в выполнении простых учебных заданий;

- проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, школе);

готовность к изучению основ безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

Достаточный уровень освоения

- осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами;
 - осознание себя как члена семьи
 - способность к принятию социального окружения, своего места в нем (класс, школа, семья);
 - проявление самостоятельности в выполнении простых учебных заданий;
 - проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, школе, семье);
 - готовность к изучению основ безопасного и бережного поведения в природе и обществе.
- готовность к организации элементарного взаимодействия с окружающей действительностью.

Коммуникативные учебные действия

Минимальный уровень освоения

- вступать в контакт и работать в паре – «учитель-ученик»;
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться к людям.

Достаточный уровень освоения

- вступать в контакт и поддерживать его в коллективе (учитель-класс, ученик-ученик, учитель-ученик);
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; обращаться за помощью и принимать помощь;
- сотрудничать со взрослыми в разных социальных ситуациях;
- изменять свое поведение в соответствии с объективными требованиями учебной среды;
- конструктивно взаимодействовать с людьми из ближайшего окружения.

Регулятивные учебные действия

Минимальный уровень освоения

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
- ориентироваться в пространстве класса;
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем);
- организованно передвигаться по школе;
- активно участвовать в специально организованной деятельности (игровой, творческой, учебной).

Достаточный уровень освоения

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты т.д.);
- ориентироваться в пространстве класса;
- организованно передвигаться по школе, находить свой класс;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности.

Познавательные учебные действия

Минимальный уровень освоения

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

- читать по слогам;
- работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание);
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности.

Достаточный уровень освоения

выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

- читать по слогам с переходом к чтению целыми словами;
- работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, предъявленные на бумажных и электронных носителях);
- наблюдать за предметами и явлениями окружающей действительности.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

3. Тематическое планирование

1 дополнительный класс первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени
1.	Знания о физической культуре	1
2.	Легкая атлетика	34
3.	Гимнастика с основами акробатики	31
4.	Подвижные игры, элементы спортивных игр	33
	Всего	99

1 дополнительный класс второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени
1.	Знания о физической культуре	1
2.	Легкая атлетика	34
3.	Гимнастика с основами акробатики	31
4.	Подвижные игры, элементы спортивных игр	33
	Всего	99

1 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени
1.	Знания о физической культуре	1
2.	Легкая атлетика	34
3.	Гимнастика с основами акробатики	31
4.	Подвижные игры, элементы спортивных игр	33
	Всего	99

2 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени
1.	Знания о физической культуре	1
2.	Легкая атлетика	37
3.	Гимнастика с основами акробатики	21
4.	Подвижные игры, элементы спортивных игр	21
5.	Лыжные гонки	22
	Всего	102

3 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени
1	Знания о физической культуре	37
2	Гимнастика	23
3	Легкая атлетика	22
4	Игры	20
5	Всего	102

4 класс

№	Наименование раздела и тем	Часы
---	----------------------------	------

п/п		учебного времени
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Легкая атлетика	33
3.	Гимнастика с основами акробатики	21
4.	Подвижные игры, элементы спортивных игр	27
5.	Льжжные гонки	18
	Всего	102

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Данная программа представляет собой практический курс по физической культуре для учащихся, получающих образование с использованием адаптированного УМК следующих авторов:

Учебник – В. И. Лях/ Физическая культура. 1 класс.

Учебник – В. И. Лях/ Физическая культура. 2 класс.

Учебник – В. И. Лях/ Физическая культура. 3 класс.

Учебник – В. И. Лях/ Физическая культура. 4 класс.

Г.И.Погадаев. «Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения» Методическое пособие.-М.Дрофа 2005.Полянская Н.В.,Копылов Ю.А система физического воспитания в образовательных учреждениях» Методические рекомендации.Мнемозина 2001.

Алехина С.В. Зарецкий В.К.Инклюзивный подход в образовании в контексте в контексте проективной инициативы «Наша новая школа» Психолого-педагогическое обеспечение национальной образовательной инициативы «Наша новая школа».М., 2010.Найминова Э..Физкультура. Методика проведения. Спортивные игры. Ростов – на – Дону «Феникс» 2013.

Обязательные учебные материалы для ученика

1. Приложения для альтернативной коммуникации

– Гимнастические палки

– фитболы

– обручи

– мячи боскитбольные,волейбольные,футбольные

– балансир

-конусы

-скамейка

-набивные мячи,

гантели, флажки, сетки,степ платформы,кегли, скакалки.

Методические материалы для учителя

– Российская электронная школа <http://resh.edu.ru>

- Библиотека материалов для начальной школы
<http://www.nachalka.com/biblioteka>
- .Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru>
- Сайт <http://multiurok.ru>
- Сайт Видеоуроки.ру <http://videouroki.net>
- Сайт: Копилка уроков <http://kopilkaurokov.ru>
- Картотека ЭОР для начальной школы <https://nsportal.ru/>
- Презентации для начальной школы <https://www.uchportal.ru/>
- Сайт <https://infourok.ru/>
- Образовательный портал <https://uchi.ru/>
- Учебно-методический кабинет <https://ped-kopilka.ru/>
- Современный учительский портал
<https://easyen.ru/load/nachalnykh/415>
- Учительский портал <https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/>