МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Еврейской автономной области
Областное государственное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования «Ступени»

РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО учителей прикладных и творческих дисциплин _____Смотрина И.Д. (протокол № 1 от 26.08.2026г.)	СОГЛАСОВАНО Педагогический совет ОГАОУ «Центр образования «Ступени» (протокол № 1 от 31.08.2026г.)	«УТВЕРЖДАЮ» Директор ОГАОУ «Центр образования «Ступени» _____Шкляр Н.В. (приказ № 108/од от 01.09.2026г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

(вариант 5.2)

г. Биробиджан, 2026 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) на уровне начального общего образования составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1023 (ред. от 17.07.2024) Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Примерные адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Учебный план ОГАОУ «Центр образования «Ступени» на 2026 – 2027 учебный год.
- Положение о рабочей программе учебного предмета, курса в ОГАОУ «Центр образования «Ступени»;
- Программа составлена с учетом рабочей программы воспитания ОГАОУ «Центра образования «Ступени» начального общего образования.

Федеральная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы учебного предмета, тематическое планирование.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения предмета, характеристику психологических предпосылок к его изучению обучающимися с тяжелыми нарушениями речи (ТНР); место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания и определению планируемых результатов, в соответствии с особыми образовательными потребностями обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (ТНР), подходы к структуре тематического планирования.

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе на уровне начального общего образования. Содержание обучения в каждом классе завершается перечнем универсальных учебных действий познавательных, коммуникативных и регулятивных, которые возможно формировать средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с учётом возрастных и индивидуально-типических особенностей обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) на уровне начального общего образования.

Планируемые результаты включают личностные, метапредметные результаты за весь период обучения на уровне начального общего образования, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения.

В тематическом планировании описывается программное содержание по всем разделам, выделенным в содержании обучения каждого класса, раскрывается характеристика деятельности, методы и формы организации обучения, которые целесообразно использовать при изучении того или иного раздела. Также в тематическом планировании представлены способы организации дифференцированного обучения обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (ТНР)

Федеральная рабочая программа начального общего образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с ТНР. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ТНР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обученияпо адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ТНР по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитииобучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ТНР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ТНР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ТНР (вариант 5.2).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ТНР

Обучающиеся с ТНР являются обучающимися с выраженными речевыми и (или) языковыми (коммуникативными) расстройствами. Представляют собой разнородную группу не только по степени выраженности речевого дефекта, но и по механизму его возникновения, уровню общего и речевого развития, наличию или отсутствию сопутствующих нарушений.

Различия механизмов и структуры речевого дефекта у обучающихся с ТНР с различным уровнем речевого развития определяют необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования.

Специфика содержания и методов обучения обучающихся с ТНР является особенно существенной на уровне начального общего образования, где формируются предпосылки для овладения программой дальнейшего школьного обучения, в значительной мере обеспечивается коррекция речевого и психофизического развития.

К особым образовательным потребностям ТНР в области адаптивной физической культуры, характерным для обучающихся с ТНР относятся:

- организация логопедической коррекции на занятиях поадаптивной физической культуреза счет использования фонетической, артикуляционной, нейрогенной гимнастик, логоритмических упражнений;
- обязательность включения коррекционно-развивающей деятельности на уроках АФК на протяжении всех годов обучения;
- создание условий, нормализующих и (или) компенсирующих состояние высших психических функций, анализаторной, аналитико-синтетической и регуляторной деятельности на занятиях АФК у обучающихся с речевыми нарушениями и коррекции этих нарушений;
- координация педагогических, психологических средств воздействия на занятиях АФК;
- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения или сокращения содержания отдельных разделов и модулей предмета АФК, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
- систематический мониторинг результативности академического компонента образования и сформированности жизненной компетенции обучающихся, уровня и динамики развития речевых процессов, исходя из механизма речевого дефекта;
- применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию "обходных путей" коррекционного воздействия на речевые процессы.

Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с ТНР на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит активизация речевого развития, коррекция нарушений мелкой моторики и основных движений, развитие пространственной ориентировки, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются познавательная и

мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем, и адаптивной физической культуры в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуре, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции речевых и координационных нарушений двигательных действий мелкой моторики и основных движений.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации нарушенных функций; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого обучающегося с ТНР и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающимся с ограничениями в состоянии здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Концепция программы основана на следующих принципах:

а) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с ТНР на уроках по адаптивной физической культуре, заключается в учете особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Учитываются следующие показатели: пол, возраст, телосложение, двигательный опыт, свойства характера, темперамента, волевых качеств, состояние сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных;

б) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков обучающихся с ТНР, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств;

в) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося с ТНР и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;

г) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующейстадиям физического развития ребенка;
д) принцип комплексного подхода, использования в полном объеме реабилитационного потенциала с целью обеспечения образовательных и социальных потребностей обучающихся с ТНР при занятиях физическими упражнениями и совместной игровой деятельности;
е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП НОО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;
ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах.
з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с ТНР;
л) принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Методика АФК для обучающихся с ТНР имеет ряд существенных отличий, обусловленные спецификой заболевания. Медико-физиологические и психологические особенности обучающихся с ТНР, типичные и специфические нарушения как речевой, так и двигательной сфер, специально-методические принципы работы с данной категорией обучающихся, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков адаптивной физической культуры.

Особенности тяжелых нарушений речи обучающихся данной категории определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

– обеспечение включения в уроки АФК коррекционно-развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;

– строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;

– обеспечение индивидуализации образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному, увеличении времени освоения программного материала. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельностями.

В основе программы лежат дифференцированный, деятельностный и системные подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры

Дифференцированный подход к построению ФАОП НОО для обучающихся с ТНР предполагает учет особых образовательных потребностей этих обучающихся, которые определяются уровнем речевого развития, этиопатогенезом, характером нарушений формирования речевой функциональной системы и проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. ФАОП НОО создается в соответствии с дифференцированно сформулированными в ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ требованиями к:структуре образовательной программы;условиям реализации образовательной программы;результатам образования.

Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ТНР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития; открывает широкие возможности для педагогического творчества, создания вариативных образовательных материалов, обеспечивающих пошаговую логопедическую коррекцию, развитие способности обучающихся самостоятельно решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи в соответствии с их возможностями.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ТНР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности.

Основным средством реализации деятельностного подхода в области АФК является обучение двигательным действиям как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающей овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки ФАОП начального общего образования для обучающихся с ТНР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых предметных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению,
- приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- создание условий для общекультурного и личностного развития обучающихся с ТНР на основе формирования УУД, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков, позволяющих продолжить образование на следующем уровне, но и социальной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

Ключевым условием реализации деятельностного подхода выступает организация детского самостоятельного и инициативного действия в образовательном процессе, снижение доли репродуктивных методов и способов обучения, ориентация на личностно-ориентированные методы, проблемно-поискового характера.

Системный подход основывается на теоретических положениях о языке, представляющем собой функциональную систему семиотического или знакового характера, которая используется как средство общения. Системность предполагает не механическую связь, а единство компонентов языка, наличие определенных отношений между языковыми единицами одного уровня и разных уровней.

Системный подход в области АФК строится на признании того, что язык существует и реализуется через речь, в сложном строении которой выделяются различные

компоненты (фонетический, лексический, грамматический, семантический), тесно взаимосвязанные на всех этапах развития речи ребенка.

Основойреализации системного подхода в области АФК обучающихся ТНР является включение речи на всех этапах учебной деятельности обучающихся по средствам совместной активизации речевых и моторных центров при обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.

В контексте разработки ФАОП начального общего образования для обучающихся с ТНР реализация системного подхода обеспечивает:

тесную взаимосвязь в формировании перцептивных, речевых и интеллектуальных предпосылок овладения учебными знаниями, двигательными действиями, умениями и навыками;

воздействие на все компоненты речи при устранении ее системного недоразвития в процессе освоения содержания предметных областей, предусмотренных ФОП НОО по АФК;

реализацию интегративной коммуникативно-речевой цели - формирование речевого взаимодействия в единстве всех его функций (познавательной, регулятивной, контрольно-оценочной) в соответствии с различными ситуациями.

Цель и задачиизучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС и АООП НОО.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

1. Коррекция и профилактика нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки).
2. Развитие координационных способностей.
3. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики.
4. Коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики. Развитие кинестетической и кинетической основы движений.
5. Коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения.
6. Формирование зрительно-моторной координации в процессе выполнения физических упражнений. Развитие пространственных представлений о собственном теле, умения ориентироваться в пространстве.
7. Совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений.
8. Развитие коммуникативной функции речи в процессе выполнения физических упражнений и в ходе спортивной игры;
9. Формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции

речи.

10. Расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной спортивной терминологии.
11. Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Наряду с этим программа обеспечивает:

единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с ТНР;

вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с ТНР с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;

личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с ТНР форме и объеме;

физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;

создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;

формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;

расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся с ТНР;

формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР.

Календарно — тематическое планирование 4 класс

1 четверть — 24 часа

№ п/п	Учебный материал	Планируемые результаты
1,2,3	Т/б на уроках лёгкой атлетики Комплекс упражнений с гимнастической палкой Ходьба с изменением длины и частоты шага, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий. Прыжки с продвижением вперёд.	**Предметные результаты** Научиться выполнять строевые команды и приемы: построение в шеренгу, колонну;

4,5,6	Двигательный режим ученика начальной школы комплекс упражнений с малым мячом. Прыжки через препятствия. Что такое «Встречная эстафета».	соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплексы утренней гимнастики. Выполнять легкоатлетические упражнения: прыжки, метание с места; измерять показатели физического развития. Технически грамотно выполнять легкоатлетические упражнения в метании; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма. **Метапредметные результаты** Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. **Личностные результаты** Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение избегать конфликтов и находить выходы из трудных ситуаций.
7,8,9	Активный отдых во внеурочное время Комплекс со скакалкой Ходьба с преодолением препятствий. Прыжки на мягкие препятствия, по ориентирам. Эстафеты с прыжками.	
10	**Принятие учебных нормативов.**	
11,12,13	Виды и основные правила закаливания Комплекс на большом мяче Метание мяча с места в вертикальную цель. Метание мяча на дальность его отскока.	
14,15,16	Комплекс со скакалкой Метание мяча в вертикальную цель из различных исходных положений. Метание мяча на точность и заданное расстояние.	
17,18,19	Комплекс упражнений с скакалкой Прыжковые упражнения на одной, двух ногах. Прыжки через небольшие препятствия. Броски больших и малых мячей.	
20,21,22	Подвижные игры с умением ориентироваться в пространстве. «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	
23,24	Подвижные игры с ловлей, бросками, передачами мяча «Подвижная цель», «Вызов номеров», «Охотники и утки» Эстафеты с прыжками и преодолением препятствий, ведением мяча.	

2 четверть 24 часа

№ п/п	Учебный материал	Планируемые результаты
25,26,27	Т/б на уроках гимнастики Комплекс с гимнастической палкой Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии. Перекаты в группировке.	**Метапредметные результаты** Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. **Личностные результаты** Адекватная мотивация учебной деятельности.
28,29,30	Комплекс с обручем Упражнения на расслабление мышц,	

	дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии. Мост из положения лежа с помощью.	Умение избегать конфликтов и находить выходы из трудных ситуаций.
31,32,33	Комплекс с флажками Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии. Мост выполнить самостоятельно. Стойка на лопатках.	
34,35,36	Комплекс с короткими лентами Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии. Вис на гимнастической стенке прогнувшись, с согнутыми коленями ног.	
37,38,39	Комплекс с гимнастической палкой Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии. Составить комплекс упражнений с любимым предметом (гимнастическая палка, мяч, обруч, скакалка, большой мяч)	
40,41,42	Техника безопасности на уроках подвижных игр Комплекс с гимнастической палкой Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч»	
43,44,45 46,47,48	Комплекс с короткими лентами Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии. Подвижные игры с метанием «Метко в цель», «Перестрелка», «Защита укрепления»	

3 четверть – 30 часов

	Элементы баскетбола (передачи мяча, остановки шагом, прыжком) – 10 часов. Подвижные игры – 10 часов Коррекционные упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, снятия утомления с глаз, упражнение на дыхание, на развитие мелкой моторики, на расслабление — выполнять на каждом уроке.	
49,50,51	Пульсометрия Т/б на уроках подвижных игр. Передачи мяча двумя руками от груди. Комплекс утренней гимнастики.	
52,53,54	Пульсометрия Передачи мяча двумя руками из-за головы, от головы. Упражнения с мячами.	
55,56,57	Пульсометрия. Передачи мяча с перемещением в парах. Упражнения с гимнастической палкой.	
58,59,60	Пульсометрия Остановки шагом, прыжком, передачи мяча после остановок. Упражнения с гимнастическими палками.	
61,62,63	Пульсометрия Повороты (вышагивание) с мячом, передачи мяча после поворотов. Упражнения с флажками.	
64,65,66	Игры с общеразвивающими упражнениями («Фигуры», «Выставка картин», «Гонка мячей по кругу»).	
67,68,69, 70	Игры-эстафеты (с быстрой ходьбой, с предметами и без). Упражнения на мячах, с лентой	
71,72,73,	Игры с метанием («Дальние броски», «Подвижная цель», «Попади в мяч», «Защита	

74	укрепления», «Охотники и утки»). Упражнения без предметов.	
75,76,77, 78	Игры малой подвижности («Огонь, вода», «Вызов номеров», «Пустое место»). Упражнения с скакалкой.	

4 четверть - 24 часа

№ п/п	Учебный материал Подвижные игры — 23 часа Коррекционные упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, снятия утомления с глаз, упражнение на дыхание, на развитие мелкой моторики, на расслабление — выполнять на каждом уроке.	
79,80,81	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры с бегом «У медведя на бору», «Вызов номеров», «К своим флажкам».	
82,83,84	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Подвижные игры с прыжками «С кочки на кочку», «Удочка», «Волк во рву».	
85,86,87	Комплекс упражнений с скакалкой. Подвижные игры с метанием мяча «Передача мяча в колоннах», «Не давай мяча водящему», «Защита укрепления»	
88,89,90	Комплекс упражнений на гибкость. Подвижные игры с построением и перестроением «Перемена мест», «Шишки, желуди, орехи»	
91,92,93	Комплекс упражнений с мячом. Подвижные игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Кто дальше бросит»	
94,95,96	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Подвижные игры с построением и перестроением «У ребят порядок строгий», «Музыкальные змейки».	
97,98,99	Комплекс упражнений с скакалкой. Подвижные игры малой подвижности «Найди предмет», «Не урони палку», «Что изменилось».	
100	**Промежуточная аттестация**	
101,102	Комплекс упражнений на гибкость. Координацию движений. Подвижные игры метанием и бросками «Передача мяча в колоннах», «Увертывайся от мяча», «Гонка мячей по кругу»	