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 СЛАБОСЛЫШАЩИХ И ПОЗДНООГЛОХШИХ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

(вариант 2.2)

г. Биробиджан, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с нарушениями слуха (вариант 2.2) 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 нарушением слуха (вариант 2.2); место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания и определению планируемых результатов, в соответствии с особыми образовательными потребностями обучающихся с нарушением слуха (вариант 2.2), 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 нарушением слуха (вариант 2.2) 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 нарушением слуха (вариант 2.2).

Федеральная рабочая программа начального общего образования 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 (вариант 2.2). Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) для обучающихся с нарушениями слуха, прежде всего, слабослышащих и позднооглохших обучающихся, а также кохлеарно имплантированных и глухих обучающихся, демонстрирующих на начало обучения готовность к освоению адаптированной основной общеобразовательной программы (вариант 2.2) 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 обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий для слабослышащих и позднооглохших обучающихся по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, их социализации и интеграции в 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 слабослышащих и позднооглохших обучающихся, 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, личностном развитии, 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 слабослышащего и позднооглохшего обучающегося, формирования осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекции и компенсации нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

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

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО (вариант 2.2).

Психолого-педагогическая характеристика слабослышащих и позднооглохших обучающихся

Слабослышащие и позднооглохшие дети – это дети со стойким двусторонним нарушением слуха, приобретенным в раннем детстве или врожденным, при котором без

специального обучения оказывается невозможным правильное формирование речи. У данных обучающихся стойкое понижение слуха, вызывающее затруднения в восприятии речи - тугоухость, которая может быть выражена в различной степени - от небольшого нарушения восприятии шепотной речи до резкого ограничения восприятия речи разговорной громкости. При тугоухости возникают затруднения в восприятии и самостоятельном овладении речью. Однако остаётся возможность овладения с помощью слуха хотя бы ограниченным и искажённым составом слов. Обучающихся с тугоухостью называют слабослышащими. Многие слабослышащие, обладая различными степенями сохранного слуха, не умеют пользоваться им в целях познания и общения. Дефицит слуховой информации порождает различные отклонения в речевом развитии, которое зависит от многих факторов, таких как степень и сроки снижения слуха, уровень общего психического развития, наличие педагогической помощи, речевая среда, в которой осуществлялся воспитательный процесс. Многообразные сочетания этих фактов обусловливают вариативность речевого развития. Искажённое восприятие речи окружающих, ограниченность словарного запаса, неумение выразить собственные мысли и чувства с помощью словесной речи - все это нарушает общение с другими людьми, что отрицательно сказывается на познавательном развитии и на формировании личности.

Позднооглохшие обучающиеся – это обучающиеся, у которых нарушение слуха наступило после овладения устной речью.

На основе ФАОП НОО (вариант 2.2) могут получать образование также кохлерано имплантированные и глухие обучающиеся, которые демонстрируют на начало обучения на уровне начального общего образования готовность к освоению ФАОП НОО.

В ФАОП НОО обучающихся с нарушениями слуха представлены двумя группами, которые могут обучаться по варианту 2.2.

Обучающиеся первой группы: слабослышащие, позднооглохшие, а также кохлеарно имплантированные с легким недоразвитием речи, в которой можно отметить лишь некоторые речевые недостатки (не всегда адекватная лексическая наполняемость высказываний, недостаточный уровень обобщения, отклонения в грамматическом оформлении, особенности в скорости восприятия устной речи, недостатки произношения и другие). Отклонения в развитии словесной речи тормозят развитие всех познавательных процессов, ограничивают общение с окружающими, накладывают отпечаток на развитие социальных потребностей. Первичное нарушение слуха вызывает цепочку вторичных и последующих нарушений, которые образуют своеобразную структуру всей психической деятельности. Нарушение коммуникативных способностей ведет к социальной ограниченности, дезадаптации. Данная группа обучающихся получают образование сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения школьного обучения с образованием нормативно развивающихся сверстников в условиях, учитывающих его общие и особые образовательные потребности, индивидуальные особенности; пролонгация сроков обучения на уровне начального общего образования не предусматривается (1 - 4 классы). В эту группу могут быть включены также глухие обучающиеся, демонстрирующие на начало обучения (с учетом уровня их общего и речевого развития) готовность к получению начального общего образования на основе ФАОП НОО (вариант 2.2) в сроки, сопоставимые с начальным общим образованием нормативно обучающихся (1 - 4 классы).

Вторая группа обучающихся - слабослышащие, позднооглохшие, а также кохлеарно имплантированные на начало обучения на уровне начального общего образования обладают глубоко неразвитой речью, с ограниченным запасом слов, неправильным оформлением связных высказываний, искаженным произношением. У этих обучающихся наблюдается значительное отставание в развитии речи, познавательных процессов, продуктивных видов деятельности. Данная группа обучающихся с нарушениями слуха получают образование сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения школьного обучения с образованием нормативно развивающихся

сверстников в условиях, учитывающих их общие и особые образовательные потребности, индивидуальные особенности, в пролонгированные сроки: шесть лет (1 дополнительный, 1 – 5 классы) или пять лет (1- 5 классы). В эту группу могут быть включены также глухие обучающиеся, которые демонстрируют на начало обучения (с учётом уровня их общего и речевого развития) готовность к получению начального общего образования на основе ФАОП НОО (вариант 2.2) в пролонгированные сроки (1 дополнительный, 1 – 5 классы или 1- 5 классы).

Двигательная сфера обучающихся характеризуется снижением уровня развития основных физических качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качеств; трудностями сохранения статического и динамического равновесия; недостаточно точной координации и неуверенности движений, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы; относительно низком уровне ориентировки в пространстве; замедленной скоростью выполнения отдельных движений, темпа двигательной деятельности в целом.

В структуру особых образовательных потребностей в области адаптивной физической культуры входят, с одной стороны, образовательные потребности, свойственные для всех обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с другой, характерные только для слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

К общим потребностям относятся:

-необходимость использования специальных средств обучения, обеспечивающих реализацию "обходных" путей обучения двигательным действиям;

-индивидуализацию обучения двигательным действиям;

-обеспечение особой пространственной и временной организации обучения двигательным действиям.

К особым образовательным потребностям, характерным для слабослышащих и позднооглохших обучающихся, относятся:

- максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;

- специальной работы по развитию координации, статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки;

- более длительное овладение двигательными навыками;

- специальная работа по коррекции отклонений в развитии моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления, совокупность которых характеризует нарушения координационных способностей;

- специальная работа по развитию жизненно важных физических способностей — скоростно-силовых, силовых, выносливости и других, характеризующих физическую подготовленность обучающихся.

- щадящий здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предусматривающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с нарушениями речи;

- специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере;

- интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей;

- формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта;

- специальная работа по развитию речи в процессе занятий физической культурой (с учетом требований к организации слухоречевой среды в ходе всего образовательно-

коррекционного процесса);

- использование специального оборудования, ассистивных устройств.

Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является физкультурная деятельность человека при реализации коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленности образовательно - коррекционного процесса, использовании адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям слабослышащих и позднооглохших обучающихся на уровне начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит коррекция отклонений физического развития, формирование основных физических качеств, освоение обучающимися двигательных действий, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы, развитие познавательной и речемыслительной деятельности, творчества и самостоятельности.

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 значении физической культуры в общем и, в частности, адаптивной физической культуре и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 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 и компенсации имеющихся двигательных нарушений.

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, 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) принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
б) принцип учёта типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха на занятиях 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, особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, речевого развития, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных;
в) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление недостатков в физическом развитии обучающихся, обеспечение наиболее полноценного физического развития (с учетом индивидуальных возможностей), но и на совершенствование речи и психических процессов, познавательной деятельности, развитие нравственных качеств личности;
г) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности слабослышащих и позднооглохших обучающихся и расширение их "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;
д) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка;
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 слабослышащего и позднооглохшего ребенка.
л) принцип здоровьесбережения основывается на том, что при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, а приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Содержание и методика АФК для обучающихся с нарушениями слуха имеет ряд особенностей, что обусловлено их особыми образовательными потребностями, связанными с нарушением слуха, особенностями слухопротезирования (индивидуальные слуховые аппараты или кохлеарная имплантация), общего и речевого развития,

специфическими нарушениями двигательной сферы необходимостью обеспечения коррекционной направленности педагогического процесса. При проектировании содержания обучения учитываются, в том числе аудиологические требования к безопасности используемых видов физической культуры и спорта для кохлеарно имплантированных обучающихся.

На уроках АФК применяются как общие, так и специальные методы, и приемы обучения двигательным действиям.

Особенности обучающихся с нарушениями слуха определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

– включения в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;

– строгой регламентации физкультурной деятельности обучающихся с учетом медицинских рекомендаций;

– индивидуализацией образовательного процесса, в том числе определением индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК;

– использованием информационно - коммуникативных технологий, в том числе специализированных компьютерных инструментов, разработанных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с учетом их особых образовательных потребностей;

– целенаправленным развитием у обучающихся словесной речи, навыков устной коммуникации (при пользовании ими индивидуальными средствами слухопротезирования – индивидуальными слуховыми аппаратами / кохлеарными имплантами (далее - КИ) с учетом аудиолого-педагогических рекомендаций);

– особым структурированием содержания обучения на основе усиления внимания к целенаправленному развитию эмоционально-личностной сферы и речевого поведения.

При реализации требований к организации слухоречевой среды в ходе всего образовательно-коррекционного процесса предусматривается, что на уроках обучающиеся пользуются индивидуальными средствами слухопротезирования (индивидуальными слуховыми аппаратами / КИ) в процессе устной коммуникации (при объяснении учителем учебного материала, его повторении, предъявлении заданий, обсуждении их выполнения, подведении итогов урока). При затруднении обучающихся в восприятии устной речи широко используются таблички, на которых написан предъявленный речевой материал, с последующим обязательным его устным повторением учителем и устными ответами обучающихся.

При выполнении физических упражнений, обучающиеся, как правило, снимают индивидуальные слуховые аппараты / внешнюю часть КИ; предусматривается удобное место для их временного хранения на уроках АФК.

Планирование учебного материала осуществляется в соответствии с постепенным освоением обучающимися теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной и оздоровительной деятельности.

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

Дифференцированный подход предполагает учёт особых образовательных потребностей обучающихся, которые проявляются в их неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обусловливает необходимость учёта индивидуально-типологических особенностей каждого обучающегося с дифференцированным подбором средств адаптивной физической культуры.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учётом общих

закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием. Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с нарушениями слуха определяется характером организации доступной им деятельности, в том числе физкультурной деятельности.

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования (успешное усвоение системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов) в области адаптивной физической культуры, позволяющих продолжить образование на следующем уровне образования, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности человека.

В контексте реализации ФАОП НОО (вариант 2.2) 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 образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса обучающихся к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- создание условий для общекультурного и личностного развития обучающихся на основе формирования УУД, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующем уровне, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов в области физической культуры и адаптивной физической культуры, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных, личностных, необходимых жизненных компетенций.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной педагогике, которая определяет повышение внимания к физическому развитию, ориентации физкультурной деятельности на решение задач развития культуры движения.

Важное значение в освоении программы уделено играм, игровым заданиям, корригирующим упражнениям, как простейшим формам физкультурной деятельности обучающихся с ОВЗ. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Для ознакомления с видами спорта в программу включены спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Цель и задачи программы обеспечивают результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Цель изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» - создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей слабослышащих и позднооглохших обучающихся, а также кохлеарно имплантированных и глухих обучающихся в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации), а также формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в осуществлении

здорового образа жизни, оптимизации учебной деятельности и организации активного отдыха.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

- обеспечение овладения обучающимися основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;

- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

- обеспечение овладения умениями поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;

- развитие практики здорового образа жизни, стремления к занятиям физической культурой и спортом;

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;

- овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, а также лексикой по организации деятельности на уроках АФК, в том числе ее восприятием и воспроизведением;

- воспитание потребности в участии в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, в том числе со слышащими сверстниками, как условие расширения сферы коммуникации.

Реализация поставленных задач учебного предмета позволяет осуществлять формирование системы основных физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной и корригирующей гимнастики, плавании, как жизненно важного навыка человека, лыжного спорта; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.); умений применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм физкультурной деятельности.

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 слабослышащих и позднооглохших обучающихся;

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

личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое, социокультурное, физическое, активное участие в жизни государства, развитии гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся 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 слабослышащих и позднооглохших 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 слабослышащими и позднооглохшими обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, формирование объективной оценки и командных возможностей, понимания собственных возможностей и ограничений;

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

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

Календарно-тематическое планирование 1доп. класс

1 четверть — 24 часа

№ п/п	Учебный материал	Планируемые результаты
1,2	Техника безопасности на уроках в спортивном зале. Упражнения для снятия утомления с глаз. Построение в шеренгу, колонну. Подвижная игра «Два мороза»	**Предметные результаты** Выполнять легкоатлетические упражнения; измерять показатели физического развития. Освоить технику движений рук, ног в прыжках, метании. Выполнять упражнения коррегирующей гимнастики. **Метапредметные результаты** Регулятивные — определять общую цель и пути ее достижения Познавательные — контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные — задавать вопросы, формулировать свою позицию. **Личностные результаты** Готовность следовать нормам здоровье - сберегающего поведения
3,4,5	Упражнения на профилактику плоскостопия. Подвижные игры «Охотник и белки», «Быстро по местам»	
6,7,8	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Подвижные игры «Заря - заряница», « Колпачок»	
9	**Принятие учебных нормативов.**	
10,11,12	Т/б на уроках легкой атлетике Повороты на месте. Бег с изменением направления движения и скорости.	
13,14,15	Метание мяча с места правой и левой рукой из-за головы. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Прыжки с продвижением вперед, назад, боком. Игра «У медведя во бору»	
16,17,18	Прыжки на возвышенность и спрыгивание с нее. Техника прыжка в длину с места.	
19,20,21	Метание мяча из положения стоя лицом в направлении метания в вертикальную цель. Прыжки в длину с места.	

22,23,24	Метания мяча из различных исходных положений. Игра «Змейки, «Колдунчики»	

2 четверть 24 часа

25,26,27	Т/б на уроках гимнастики Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки. Основная стойка. Построение в колонну, шеренгу по одному. Упоры (присев, лежа,согнувшись).	**Предметные результаты** Научиться понимать как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями. **Метапредметные результаты** Регулятивные — формулировать задачи урока вместе с учителем. Познавательные — применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные — слушать, задавть вопросы; использовать речь. **Личностные результаты** Личная ответственность за свои поступки.
28,29,30	Седы (на пятках, углом). Перекаты в группировке. Комплекс для развития устойчивости к утомлению зрения Упражнения на дыхание.	
31,32,33	Перекаты из упора присев назад и боком. Упражнения в равновесии. Упражнения на дыхание.	
34,35,36	Перекаты назад из седа в группировке и обратно с помощью (индивидуально) Упражнения для профилактики плоскостопия.	
37,38,39	Размыкание. Повороты направо, налево. Знакомство с висами (вис стоя, комбинированные висы)	
40,41,42	Танцевальные упражнения (шаги польки) Упражнения на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия.	
43,44,45 46,47,48	Подвижные игры с элементами акробатики «Совушка», «Заря-заряница», «Море волнуется» Упражнения для профилактики нарушения осанки. Дыхательные упражнения Прохождение полосы препятствия с элементами лазания и перелазания. Эстафеты с переноской предметов и бросками мяча.	

3 четверть – 27 часов

49,50	Т/б на уроках подвижных игр. Подвижные игры с передачей, бросанием и ловлей мяча «Защита укрепления», «Охотники и утки», «Сторож и зайцы».	**Предметные результаты** Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игрразной функциональной направленности;
51,52	Подвижные игры с построением и перестроением «Перемена мест», «Музыкальные змейки», «Космонавты»	

53,54,55	Подвижные игры малой и средней подвижности «Найди предмет», «Перетяжки», «Коршун и курица»	соблюдать правила подвижной игры для развития координации. **Метапредметные результаты** Регулятивные — вносить дополнения и изменения в план действий. Познавательные — анализировать информацию. Коммуникатитвные — задавать вопросы,необходимые для организации своей деятельности. **Личностные результаты** самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.
56,57,58	Подвижные игры малой и средней подвижности «Не урони палку», «Забор», «Делай как я»	
59,60,61	Эстафеты с переноской предметов, гонка мячей в колоннах.	
62,63,64	Подвижные игры с метанием «Попади в цель», «Охотники и утки», «Увертывайся от мяча»	
65,66,67	Упражнения на развитие гибкости и ловкости Игра «Колдунчики», «Вызов номеров», «Удочка».	
68,67,70	Дыхательные упражнения Коррекция осанки, профилактика плоскостопия. Игра «Пройти бесшумно», «Платочек»	
71,72,73	Упражнения на расслабление в различных исходных положениях Составление комплекса упражнений на снятие утомления с глаз. Игра «Куча мала», «Растеряхи», Полоса препятствия.	
74,75	Упражнения на развитие мелкой моторики рук, профилактику плоскостопия. Игра «Защита укрепления», «Гонка мячей», «Стяни шапку»	

4 четверть - 24 часа

76,77,78	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Ловля мяча двумя руками. Игра «Бросай-поймай».	**Предметные результаты** Называть игры и формулировать их правила. Организовывать места занятий спортивными и подвижными играми. **Метапредметные результаты** Регулятивные — осуществлять пошаговый и иотоговый контроль результатов деятельности. Познаательные — самостоятельно выделять познавательную цель. Коммуникативные — Предлагать помощь, осуществлять взаимный
79,80,81	Броски мяча двумя руками от груди (стоя на месте). Эстафеты с мячами.	
82,83,84	Броски двумя руками от головы. Игра «Не давай мяч водящему»	
85,86,87	Ведение мяча шагом, бегом с остановками. Игра «Мяч в воздухе»	
88,89,90	Эстафеты с мячами, подвижная игра «Мяч капитану», «Бросок в небо»	
91,92,93	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Охотники и утки», «Белые медведи»	
94,95	Подвижные игры на координацию движений, ловкость. «Мяч капитану», «Зайцы в огороде», «Колдунчики»	
96	**Промежуточная аттестация**	

97,98,99	Подвижные игры с метанием и бросками. «Точно в цель», «Охотники и зайцы», броски в горизонтальную цель с различного расстояния и исходного положения.	контроль. **Личностные результаты** Сознание ответственности за общее благополучие, установка на здоровый образ жизни.

Календарно-тематическое планирование 2 класс

1 четверть 24 часа

№ п/п	Учебный материал	Планируемые результаты
1,2,3	Т/б на уроках лёгкой атлетики Ходьба с изменением длины и частоты шага. Прыжки с продвижением вперёд.	**Предметные результаты** Научаться выполнять легкоатлетические упражнения, технически правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием. Описывать технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений соблюдая правила безопасности. **Метапредметные результаты** Регулятивные — учатся планировать способы решения задач урока. Познавательные — самостоятельно выделяют познавательную цель. Коммуникативные — ставить вопросы, обращаться за помощью **Личностные задачи** Самооценка на основе успешной (не успешной) учебной деятельности.
4,5,6	Двигательный режим ученика начальной школы Комплекс упражнений с малым мячом Ходьба с изменением длины и частоты шага. Прыжки с продвижением вперёд, через препятствия.	
7,8,9	Активный отдых во внеурочное время Ходьба с преодолением препятствий. Прыжки на мягкие препятствия.	
10,11,12	Виды и основные правила закаливания Метание мяча в вертикальную цель из различных исходных положений. Метание мяча в предметы различной высоты и месторасположения	
13,14,15	Влияние физических упражнений на осанку Метание мяча в вертикальную цель из различных исходных положений. Метание мяча на дальность его отскока.	
16,17,18	Подвижные игры с элементами упражнений «Делай как я», «Передай мяч»	
19,20,21	Подвижные игры с метанием «Защита укрепления», «Зайцы и охотник»	
22,23	Игры с метанием и передачами мяча. Эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	
24	**Принятие учебных нормативов**	

2 четверть 24 часа

№ п/п	Учебный материал	
25,26,27	Т/б на уроках гимнастики Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии.	**Предметные результаты** Научаться выполнять акробатические элементы (перекаты, сойки, группировки с описанием исходных положений; правильно выполнять упражнения для укрепления основных групп мышц.**Метапредметные результаты** Регулятивные — формулировать и удерживыать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. **Личностные результаты** Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений6 анализируют их технику.
28,29,30	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии. Лазание, перелезание через препятствия.	
31,32,33	Комплекс с флажками Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии. Лазание перелезание. Танцевальные упражнения	
34,35,36	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии. Танцевальные упражнения (составить танец с элементами акробатики)	
37,38,39	Составить комплекс упражнений с любимым предметом (гимнастическая палка, мяч, обруч, скакалка, большой мяч)	
40,41,42	Техника безопасности на уроках подвижных игр Подвижные игры с мячом«Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч»	
43,44,45	Подвижные игры с метанием «Метко в цель», «Перестрелка», «Защита укрепления»	
46,47,48	Эстафеты с элементами акробатики. Полоса препятствия с метанием в цель.	

3 четверть – 30 часов

49,50,51	Т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Передачи мяча двумя руками от груди, от головы, из-за головы. Комплекс утренней гимнастики.	**Предметные результаты** Научиться владеть мячом: держание, передачи, ловля, броски в процессе спортивных и подвижных игр. Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. **Метапредметные результаты** Регулятивные — осуществлять пошаговый
52,53,54	Передачи мяча двумя руками с отскоком о пол. Передачи мяча с перемещением. Упражнения с мячами.	
55,56,57	Остановка прыжком с последующей передачей мяча, броском мяча. Упражнения с гимнастической палкой.	
58,59,60	Остановки шагом, передачи мяча после остановки, бросок мяча после остановки. Упражнения с гимнастическими палками.	
61,62,63	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»). Упражнения с обручами.	

67,68,69,70	Игры-эстафеты (с быстрой ходьбой, с предметами и без). Упражнения на мячах, с лентой	и итоговый результат. **Личностные результаты** Мотивация учебной деятельности.
71,72,73,74	Игры с метанием («Дальние броски», «Подвижная цель», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Охотники и утки»). Упражнения без предметов.	
75,76,77,78	Игры малой подвижности («Огонь, вода», «Вызов номеров», «Пустое место»). Упражнения с скакалкой.	

4четверть - 24 часов

№ п/п	Учебный материал	**Предметные результаты**
79,80,81	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Упражнения для профилактики плоскостопия Подвижные игры с бегом «У медведя на бору», «Вызов номеров», «К своим флажкам».	Закрепление и совершенствование навыков держания, ловли, передач, бросков; развитие реакции, ориентировке в пространстве. Выполнять контрольно — измерительные упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств **Метапредметные результаты** Регулятивные - Составлять план и последовательность действий. Познавательные - контролировать процесс и оценивать результат деятельности Коммуникативные — взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности **Личностные результаты** Следование в поведении социальным нормам, проявление доброжелательности, отзывчивости.
82,83,84	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Подвижные игры с прыжками «С кочки на кочку», «Удочка», «Волк во рву».	
85,86,87	Упражнения в равновесии Подвижные игры с метанием мяча «Передача мяча в колоннах», «Не давай мяча водящему», «Защита укрепления»	
88,89,90	Комплекс упражнений на гибкость. Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки. Подвижные игры с построением и перестроением «Перемена мест», «Шишки, желуди, орехи»	
91,92,93	Упражнения для развития мелкой моторики Подвижные игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Кто дальше бросит»	
94,95,96	Упражнения для снятия утомления с глаз. Подвижные игры с построением и перестроением «У ребят порядок строгий», «Музыкальные змейки».	
97	**Промежуточная аттестация**	
98,99,100	Подвижные игры малой подвижности «Найди предмет», «Не урони палку», «Что изменилось».	
101,1	Подвижные игры метанием и бросками «Передача мяча в колоннах», «Увертывайся от мяча», «Гонка мячей по кругу»	

Календарно-тематическое планирование 3 класс

1 четверть — 24 часа

№ п/п	Учебный материал	Планируемые результаты
1,2,3	Т/б на уроках лёгкой атлетики «Твой организм» (основные части тела человека) Комплекс упражнений с гимнастической палкой Прыжки с продвижением вперёд.	**Предметные результаты** Научиться выполнять легкоатлетические упражнения — метание теннисного мяча с места; высокому старту. Распределять свои силы во время бега, точно бросать мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки. **Метапредметные результаты** Регулятивные — вносить коррективы в выполнение заданных упражнений; Познавательные — говорить о проблемах; выбирать способы решения поставленных задач. Коммуникативные — обращаться за помощью; задавать вопросы; вести устный диалог. **Личностные** Быть доброжелательным, отзывчивым.
4,5,6	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Прыжки с продвижением вперёд, через препятствия на одной, двух ногах.	
7,8	Ходьба с преодолением препятствий. Прыжки на мягкие препятствия.	
9	**Принятие учебных нормативов.**	
10,11,12	Влияние физических упражнений на осанку Метание мяча в вертикальную цель из различных исходных положений	
13,14,15	Метание мяча в вертикальную цель из различных исходных положений. Метание мяча на дальность его отскока.	
16,17,18	Понятия «старт», «финиш», эстафета. Метание мяча с шага. Метание мяча в подвижную цель	
19,2	Т.С. Виды и основные правила закаливания Метание мяча с шага. Метание мяча в предметы различной высоты и месторасположения.	
21,22	Подвижные игры с элементами упражнений «Делай как я», «Передай мяч»	
23,24	Подвижные игры с метанием «Защита укрепления», «Зайцы и охотник» Преодоление полосы препятствия.	

2 четверть 24 часа

№ п/п	Учебный материал	
25,26,27	Т/б на уроках гимнастики Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии.	**Предметные результаты** Выполнять перекаты, стойку на лопатках; упражнения в группировке с возвращением в исходное положение. Организовывать и проводить подвижные игры. Научиться выполнять упражнение на расслабление, упражнения на
28,29,30	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии. Перекаты в группировке, кувырки вперед.	

31,32,33	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.	дыхание. **Метапредметные** Регулятивные — выполнять учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные — самостоятельно выделять познавательную цель. Коммуникативные — ставить вопросы, обращаться зав помощью, слушать собеседника. **Личностные результаты** Развивать навыки сотрудничества в разных ситуациях; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
34,35,36	Упражнения в равновесии. «Мост» из положения лежа на спине (с помощью, самостоятельно)	
37,38,40	Упражнения на расслабление мышц, в равновесии. Составить комплекс упражнений с предметом (гимнастическая палка, мяч, обруч, скакалка)	
41,42,43	Техника безопасности на уроках подвижных игр Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка», «Космонавты»	
44,45,46 47,48	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на формирование осанки, упражнения в равновесии. Подвижные игры с метанием «Метко в цель», «Пустое место», «Защита укрепления»	

3 четверть – 30 часов

49,50,51	Т/б на уроках спортивных и подвижных игр. Передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча шагом с остановками изученным способом. Комплекс утренней гимнастики.	**Предметные результаты** Научиться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение6 броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол. Организовывать места занятий спортивными и подвижными играми с соблюдением техники безопасности. **Метапредметные** Регулятивные — воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить свои предложения в способ действий. Познавательные — самостоятельно выделять познавательную цель. Выбирать наиболее эффективные
52,53,54	Передачи мяча двумя руками из-за головы, от головы, с отскоком о пол. Ведение мяча быстрым шагом. Остановка шагом с броском мяча. Упражнения с мячами.	
55,56,57	Передачи мяча с перемещением в парах. Ведение мяча на месте с передвижением. Упражнения с гимнастической палкой.	
58,59,60	Остановки шагом, прыжком, передачи мяча после остановок. Ведение мяча с изменением направления.	

	Упражнения с гимнастическими палками.	способы решения задач: узнавать, называть, определять в соответствии с содержанием учебных заданий. Коммуникативные — формулировать собственное мнение; слушать собеседника; задавать вопросы; обращаться за помощью. **Личностные результаты** Установка на здоровый образ жизни. Устойчивое следование социальным нормам. Мотивация учебной деятельности.
61,62,63	Повороты (вышагивание) с мячом, передачи мяча после поворотов. Броски в кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча с последующей передачей. Упражнения с флажками.	
64,65,66	Игры с элементами баскетбола («Подвижная цель», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу»). Упражнения с обручами.	
67,68,69,70	Игры-эстафеты (с быстрой ходьбой, с предметами и без). Упражнения на мячах, с лентой	
71,72,73,74	Игры с метанием («Дальние броски», «Подвижная цель», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Охотники и утки»). Упражнения без предметов.	
75,76,77,78	Игры малой подвижности («Вызов по имени», «Вызов номеров», «Пустое место»). Упражнения с скакалкой.	

4 четверть - 24 часа

№ п/п	Учебный материал	
79,80,81	**Подвижные игры** Техника безопасности на уроках подвижных игр. Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки. Эстафеты с мячом.	**Предметные результаты** Научиться выполнять упражнения на внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием. Организовывать и проводить подвижные игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками. Выполнять контрольно — измерительные упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств **Метапредметные результаты** Регулятивные — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения; использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные — самостоятельно находить решение в возникающих учебных задачах (проблемах).
82,83,84	Упражнения для профилактики плоскостопия. Подвижные игры с прыжками «С кочки на кочку», «Удочка»	
85,86,87	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Подвижные игры с метанием мяча «Передача мяча в колоннах», «Мяч капитану», «Защита укрепления»	
88,89,90	Комплекс упражнений на гибкость. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Полоса препятствия с бросками в цель.	
91,92,93	Упражнения для снятия утомления с глаз	

	Подвижные игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Кто дальше бросит», «Заря-заряница»	Коммуникативные — формулировать свои затруднения, собственное мнение; слушать собеседника; разрешать конфликты на основе учета интересов всех участников. **Личностные результаты** Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение не создавать конфликтов и находить выход из сложившихся ситуаций.
94,95,96	Упражнения в равновесии. Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Подвижная цель».	
97,98,99	Комплекс упражнений с скакалкой. Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки. Подвижные игры «Найди предмет», «Не урони палку»	
100	**Промежуточная аттестация**	
101,1	Комплекс упражнений на гибкость. Координацию движений. Упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки. Подвижные игры метанием и бросками «Передача мяча в колоннах», «Увертывайся от мяча», «Гонка мячей по кругу»	