

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа пос. Приморский
муниципального района Ставропольский Самарской области**

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей- предметников Протокол №__1__ от «__28.__»__08__2025 г. Руководитель МО:_____ Дуткина С.Ю.	ПРОВЕРЕНО _____ Лапина Е.Б. «__28__»__08__2025 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ СОШ п. Приморский приказ №__272-од__ от «__29__»__08__2025г. _____ Олейник Е.С.
--	---	--

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

обучающейся 4 класса (код 5.2)

**Составитель: Тужилкина Анастасия Владимировна
учитель первой категории**

2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по Физической культуре (Адаптивной физической культуре) для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (далее – рабочая программа) включает рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи на уровне начального общего образования. Программа разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР. Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ТНР. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям. Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. В основу разработки программы по физической культуре (адаптивной физической культуре) обучающихся с ТНР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ТНР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей. Программа носит компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально-технического обеспечения и др. Предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков. Программа по АФК для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи имеют коррекционную направленность и должны разрабатываться с учетом особенностей их развития. Данная программа содействуют всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию общих физических способностей, компенсации нарушенных функций организма. В результате обучения на занятиях физической культуры (адаптивной физической культурой) обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи научатся понимать значение физических упражнений и подвижных игр для своего здоровья, получают содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, физической подготовленности и будущей трудовой деятельности. У них будут формироваться первоначальные умения саморегуляции средствами адаптивной физической культуры. Они овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.). 3 Занятия АФК обеспечивают развитие общих физических способностей (силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость), а также функций равновесия, способствуют формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом. Воспитывающее значение рабочей программы

заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ТНР. Цель реализации программы по предмету физическая культура (Адаптивная физическая культура) – обеспечение овладения обучающимися с ТНР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся. Достижение поставленной цели предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач. Основными задачами программы по физической культуре для обучающихся с ТНР являются: – коррекция и профилактика нарушений двигательной функции и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопие, нарушение осанки); – развитие координационных способностей; – коррекция и компенсация нарушений психомоторики; – коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики; 4 – коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения; – формирование зрительно-моторной координации в процессе выполнения физических упражнений; – совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений; – развитие коммуникативной функции и связной речи при выполнении физических упражнений и в процессе игры; – формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи; – расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной спортивной терминологии. К особым образовательным потребностям обучающихся с ТНР относятся:

- максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;
- щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предполагающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с тяжелыми нарушениями речи;
- специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере, нарушений общей и тонкой моторики у отдельных категорий детей с ТНР;
- интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей (особенно в младшем школьном возрасте);
- 5 - формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта;
- специальная работа по развитию речи (понимания и говорения) и коммуникации в процессе занятий физической культурой и посредством движения;
- обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации;
- использование специального оборудования, ассистивных устройств и технологий для коммуникации (при необходимости).

Специальные условия проведения уроков адаптивной физической культуры: – стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание «рабочего» диалога, информирование о возникающих проблемах и т.п.); – адаптация содержания теоретического материала в текстовом/аудио/видео формате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся, создание условий, облегчающих работу с теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение); – обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию). – нормативные речевые образцы

(грамотная речь педагога); – использование наглядных методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца. Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с тяжелыми нарушениями речи. Реализация Программы предполагает следующие принципы и подходы: 6 - программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы; - необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения; - информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации; - вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач; - комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса; - включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса. Рабочая программа учебного предмета физическая культура (Адаптивная физическая культура) разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования для обучающихся с ТНР (далее - Программа). Программа разработана в соответствии с: - Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598); - Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, одобренной решением федерального учебнометодического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

7 На уровне начального общего образования учебная дисциплина физическая культура (Адаптивная физическая культура) относится к предметной области «Физическая культура». Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета физическая культура (Адаптивная физическая культура) на уровне начального общего образования, составляет 270 часов за четыре учебных года (вариант 5.2 (без пролонгации) АООП НОО ТНР, два часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 66 часов, 2 класс - 68 часов, 3 класс - 68 часов, 4 класс - 68 часов). Наряду с речевыми нарушениями для обучающихся с ТНР характерны недостатки в двигательной сфере, выражающиеся в плохой координации сложных движений, неуверенности и неточности движений, снижении скорости и ловкости, нарушении темпа и ритма их выполнения. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесным многозадачным инструкциям. Обучающиеся отстают от нормативно развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, плохо выполняют его составные части. Трудности вызывают такие движения, как перекачивания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Недостаточный самоконтроль при выполнении физических упражнений приводит к существенным нарушениям техники выполнения движений. Физические качества обучающихся с ТНР по сравнению с физическими качествами обучающихся с нормальным речевым развитием отличаются недостаточной ловкостью и быстротой. По силе, гибкости и выносливости существенных различий не отмечается.

8 Специфика содержания и методов обучения обучающихся с ТНР является особенно существенной в младших классах (на уровне начального общего образования), когда формируются предпосылки для успешного обучения на следующих уровнях образования, в значительной мере обеспечивается коррекция нарушений речевого и психофизического развития. Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной

программой начального общего образования обучающихся с ТНР, разработанной образовательной организацией. Личностные результаты Освоение социальной роли ученика проявляется в: – соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя); – старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях; – подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК; – адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя; – бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках АФК. Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в: – умении одеваться в соответствии с погодными условиями (например, при проведении уроков на улице); – вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы). Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в: 9 – попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать); – стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям); – ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам; – различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.). Сформированность самосознания, в т. ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в: – осознании результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности); – осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.); – осознании испытываемых затруднений (не получается определенное упражнение); – разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога; – способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности; – возможности анализировать причины успехов и неудач. Сформированность речевых умений проявляется в: – умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр. 10 Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в: – возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете); – возможности контролировать импульсивные желания; – умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения. Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в: – умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям; – умении проявить сочувствие при чужих затруднениях и неприятностях. Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения Программы в начальной школе включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться. С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР метапредметные результаты могут быть сформулированы следующим образом. Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в: – понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем; – попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти – на скорость); – умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь. 11 Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в: – способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению; – способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно. Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в: – овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением; – овладении умением обратиться к

педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения; – овладении умением работать в паре (помогать партнеру); – овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи); – овладении умением адекватно воспринимать критику.

Предметные результаты Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с ТНР на уровне начального общего образования

Модуль / тематический блок Разделы Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ Вариант 5.2 Предметные примерные планируемые результаты Знания об адаптивной физической культуре Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.): - объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их 13 предупреждения. Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения. - Выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с контролем состояния; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры. Гимнастика с элементами акробатики Организующие команды и приемы. - Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - удерживает статическую позу в течение нескольких секунд; - знает простые пространственные термины; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. -Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, 14 Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Общеразвивающие упражнения. с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). Легкая атлетика Ходьба. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски. Метание. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится в шеренгу с контролирующей

помощью педагога; - передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения. 15 Общеразвивающие упражнения. Развитие координации. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей. -Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - воспроизводит имитационные движения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); 16 На материале лыжной подготовки. На материале спортивных игр. - выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает; - включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности. Лыжная подготовка Обучение основным элементам лыжной подготовки. Общеразвивающие упражнения. Развитие координации движений. Развитие выносливости. - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыже самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - включается в соревновательную деятельность. Плавание Обучение основным элементам плавания. - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - знает правила поведения на воде и следует им; 17 Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости. - свободно держится на воде и погружается в воду; - проплывает 10-15 метров свободным стилем; - знает основные правила соревнований; - соблюдает правила дисциплины с контролирующей помощью педагога; - выдерживает темп и ритм выполнения; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом). Коррекционноразвивающие упражнения Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Упражнения на дыхание. Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки. Упражнения на коррекцию и профилактику - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный

контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - выполняет на память серию из 3-х 18 плоскостопия. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики. Упражнения на развитие точности и координации движений. Упражнения на развитие двигательных умений и навыков. упражнений; - выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или необходим

**Тематическое планирование
4класс (68 часов)**

№ п/п	Название раздела, темы	Формы работы с ребёнком ОВЗ (методы, время)	Кол-во часов
	Знания о физической культуре		3 часа
1	Вводный урок. Т/б на уроках легкой атлетики	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащегося, а также их воспитанию.	1
2	Способы регулирования физической нагрузки, связь физической культуры с трудовой военной деятельностью.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащегося, а также их воспитанию.	1
3	Правила предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащегося, а также их воспитанию.	1
	Легкая атлетика		18 часов
4	Техника бега на короткие дистанции. Физическое качество - быстрота.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
5	Закаливание с помощью воздушных и солнечных ванн. Ведение тетради по физической культуре.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
6	Техника челночного бега	Формировать двигательные навыки и	1

		умения.	
7	Сдача норматива: бег на 30 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Формировать двигательные навыки и умения.	1
8	Беговые упражнения	Формировать двигательные навыки и умения.	1
9	комплекс для развития скоростно-силовых качеств	Формировать двигательные навыки и умения.	1
10	Техника метания м. мяча на дальность с пяти шагов разбега.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
11	Метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
12	Развитие скоростно-силовых качеств	Формировать двигательные навыки и умения.	1
13	Сдача норматива: бег на 60 м Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
14	физическое качество выносливость	Формировать двигательные навыки и умения.	1
15	Сдача норматива: бег на 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
16	Техника гладкого равномерного бега.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
17	Подводящие упражнения на освоение техники прыжка в длину с места	Формировать двигательные навыки и умения.	1

18	Сдача норматива: прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
19	Броски набивного мяча. Техника эстафетного бега	Формировать двигательные навыки и умения.	1
20-21	подвижные игры с бегом. Способы плавания и упражнения для их освоения	Формировать двигательные навыки и умения.	2
	Знания о физической культуре.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащегося, а также их воспитанию.	1 час
22	Инструктаж по Т.Б. на уроках по гимнастике. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащегося, а также их воспитанию.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	Формировать двигательные навыки и умения.	7 часов
23	Организующие команды и приемы	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащегося, а также их воспитанию.	1
24	Акробатические упражнения.	Содействовать коррекции недостатков физического	1

		развития и моторики учащегося, а также их воспитанию.	
25	Упражнения для освоения техники кувырка назад	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащегося, а также их воспитанию.	1
26	Акробатические комбинации	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащегося, а также их воспитанию.	1
27	Комплекс упражнений для формирования осанки	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащегося, а также их воспитанию.	1
28	Опорный прыжок через гимнастического козла.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащегося, а также их воспитанию.	1
29	Упражнения на развитие гибкости. Физическое качество гибкость.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики	1

		учащегося, а также их воспитанию.	
	Спортивные игры. Баскетбол.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащегося, а также их воспитанию.	10 часов
30-31	Спортивные игры. Баскетбол.	Формировать двигательные навыки и умения.	2
32	Основные правила игры в баскетбол	Формировать двигательные навыки и умения.	1
33	Техника передвижения в стойке приставным шагом боком, спиной.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
34	Техника выпрыгивания вверх на кольцо. Бросок в кольцо с двух шагов.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
35	Техника ведения мяча.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
36	Техника броска мяча в корзину от плеча.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
37	Техника остановки двумя шагами, прыжком.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
38-39	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Формировать двигательные навыки и умения.	2
	Лыжная подготовка		10 часов
40	Виды дисциплин входящих в соревнования по лыжным гонкам	Формировать	1

		двигательные навыки и умения.	
41	Развитие координации при занятиях на лыжах, чередование лыжных ходов при прохождении дистанции.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
42	Техника одновременного одношажного хода 1	Формировать двигательные навыки и умения.	1
43	Упражнения на овладение техники одновременного одношажного хода	Формировать двигательные навыки и умения.	1
44	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный	Формировать двигательные навыки и умения.	1
45	Техника поворота переступанием	Формировать двигательные навыки и умения.	1
46	Торможение плугом и полуплугом.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
47	Техника спуска в низкой и основной стойке	Формировать двигательные навыки и умения.	1
48	Сдача норматива: дистанция 1000м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
49	Техника подъема "елочкой"	Формировать двигательные навыки и умения.	1
	Спортивные игры. Волейбол.		10 часов
50-51	Спортивные игры. Волейбол	Формировать двигательные навыки и умения.	2
52	Основные правила игры в волейбол.	Формировать двигательные навыки и	1

		умения.	
53	Техника подачи мяча способом снизу.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
54	Техника приема и передачи мяча снизу	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащегося, а также их воспитанию.	1
55	Техника верхней передачи мяча	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащегося, а также их воспитанию.	1
56	Передача мяча снизу в парах. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащегося, а также их воспитанию.	1
57	упражнения на технику приема мяча снизу	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащегося, а также их воспитанию.	1
58-59	Упражнения на овладение техники приема и передачи снизу	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащегося, а	2

		также их воспитанию.	
	Знания о физической культуре	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащегося, а также их воспитанию.	1 час
60	Вводный урок. Требования к одежде и обуви для занятий на улице. Оказание первой медицинской помощи.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащегося, а также их воспитанию.	1
	Легкая атлетика		8 часов
61	Контрольная работа. Упражнения на освоение техники спринтерского бега	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащегося, а также их воспитанию.	1
62	Сдача норматива: бег 30м. Статические и динамические упражнения для развития силы.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
63	Специальные упражнения бегуна, их значение.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
64	Развитие выносливости. Равномерный шестиминутный бег	Формировать двигательные навыки и умения.	1
65	Сдача норматива: бег 1000 м. подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Формировать двигательные навыки и умения.	1
66	Упражнения на развитие координации движений	Формировать	1

		двигательные навыки и умения.	
67	Техника метания малого мяча с разбега на дальность.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
68	Комбинированные эстафеты.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
	Итого		68 часов