ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ЗЕРНОГРАДСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ» (ГКОУ РО «ЗЕРНОГРАДСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»)

Решетняк Людмила Юрьевна

Подписан цифровой подписью: Решетняк Людмила Юрьевна
DN: O="ГКОУ РО ""Зерногнрадская специальная школа-интернат""", CN=Решетняк Людмила Юрьевна, E=ski_zernograd@rostobr.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2026.10.27 14:27:15+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2024.3.0

«Утверждаю»

Директор ГКОУ РО «Зерноградская специальная школа-интернат

_____ Решетняк

Приказ от 31.08.2026 № 428

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету **«Адаптивна физическая культура»**

на 2026-2027 учебный год

5в класс

Количество часов: 68 ч.

Учитель: Жилин Андрей Владимирович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа (далее – программа) по «Адаптивной физической культуре» (далее – АФК) для обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) на уровне основного общего образования разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287) (далее – ФГОС ООО), Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1025), Федеральной рабочей программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) на уровне основного общего образования, разработанной ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики» и размещенной на сайте https://ikp-rao.ru/frc-ovz3/, Федеральной программы воспитания.

Цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение рабочих программ 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 ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

Цель реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- ✓ укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- ✓ развитие двигательной активности обучающихся;
- ✓ достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- ✓ обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- ✓ формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- ✓ приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- ✓ формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;

- ✓ воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- ✓ формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- ✓ развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- ✓ коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- ✓ коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- ✓ развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- ✓ профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- ✓ коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- ✓ коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;
- ✓ воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- ✓ развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- ✓ преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- ✓ обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- ✓ профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Реализация программы предполагает следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

На уровне основного общего образования учебный предмет «Адаптивная физическая культура» реализуется за счет обязательной части учебного плана.

В учебном плане ФАОП ООО количество часов на изучение учебного предмета АФК составляет 2 часа в неделю, третий час в неделю реализуется за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений и используется на изучение (отработку) заданий повышенной сложности и углубленного изучения предмета.

Согласно календарному учебному графику и расписанию уроков на 2026-2027 учебный год программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» будет реализована в 5в классе – за 68 часов (2 часа в неделю).

Рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС ООО).
3. Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1025).
4. Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития ГКОУ РО «Зерноградская специальная школа-интернат» (вариант 7), утвержденной приказом от 29.08.2025 № 476 (в ред. приказа от 27.08.2026 № 407).
5. Приказа Министерства просвещения РФ от 26.06.2025 г. № 495 “Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
6. Приказа ГКОУ РО «Зерноградская специальная школа – интернат» от 27.08.2026 № 410 «Об утверждении перечня учебников на 2026-2027 учебный год».
7. Санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача российской Федерации от 02.06.2026 №19 (далее СанПин 2.4.2.4283-26).
8. Концепции преподавания русского языка и литературы в Российской Федерации (утверждена Правительством Российской Федерации от 6 апреля 2016 года № 637-р).

Учебники и учебные пособия:

1. А.П. Матвеев Физическая культура 5 класс: 13-е издание, переработанное Москва «Просвещение», 2024.

Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

- ✓ включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- ✓ создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- ✓ организацию образовательного процесса путем индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- ✓ дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;

- ✓ формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Физическое развитие обучающихся с ЗПР близко к норме во внешнем проявлении. На уровне основного общего образования у обучающихся сохраняются статические нарушения, нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, нарушения осанки и координации и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, в связи с чем возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Нарушение коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость. Характеристики внимания с возрастом улучшаются, но по-прежнему нестабильны.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Эстетическое развитие через освоение понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной

рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

Регулятивные УУД:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях - прогнозировать конечный результат;

ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД:

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

обозначать символом и знаком движение;

определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм.

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Коммуникативные УУД:

1. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

определять возможные роли в совместной деятельности;

играть определенную роль в совместной деятельности;

организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

Предметные результаты

Предметные результаты складываются из требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с ТНР на уровне основного общего образования.

Модуль/тематический блок, разделы	Требования
Модуль «Знания о физической культуре»	- объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; - объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. - знает требования ГТО. *Характеризует:* - индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности; - особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
Модуль «Легкая атлетика». Обучение технике ходьбы и бега	- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их; - четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
Обучение метанию малого мяча	- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля; - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий; - выполняет упражнение целостно; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет на память серию из 5-7 упражнений; - выполняет манипуляции с предметами (Н-р, жонглирование).
Модуль «Гимнастика». Обучение основным гимнастическим	- выполняет построение в шеренгу и колонну по команде; - осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;

элементам	- выполняет серию действий; - запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их; - выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления; - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»; - выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега; - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие.
Обучение элементам акробатики	- выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - выполняет на память серию упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - выполняет на память серию из 5-7 упражнений.
Общеразвивающие упражнения с предметами	- применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.
Модуль «Спортивные игры». Обучение играм волейбол, баскетбол	- играет по правилам без облегчений. *Соблюдает правила:* - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; - проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов; - проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнений. К мелким ошибкам, в основном, относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика бальной оценки (отметки)

5 класс

Выставление отметок в классный журнал (по 5-балльной системе) – ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС осуществляется следующим образом:

«5» - выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок;

«4» - выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких;

«3» - выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат;

«2» - выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Основные критерии выставления отметок по ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ КУРСУ:

Отметка «5»:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания, а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно, грамотно, с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

Отметка «4»:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий неполное, допускаются незначительные нарушения последовательность, искажение, 2-3 неточности в ответе при использовании научных терминов.

Отметка «3»:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно определения понятий недостаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий;

Отметка «2»:

- получает тот, кто не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения домашнего задания. не ответив ни на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

В 5 – 9 классах отметка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную иподготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Каждое занятие адаптивной физической культурой состоит из трех частей: разминочная, основная и релаксационная часть. ***Разминочная часть*** направлена на подготовку мышечно-суставного аппарата обучающихся к активным физическим нагрузкам в основной части урока. ***Релаксационная часть*** направлена на восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

В структуру занятия включаются такие направления как формирование кинестетической и кинетической основы движений в процессе развития общей, ручной и артикуляторной моторики. Обогащение двигательного опыта обучающихся в процессе упражнений в ходьбе, беге, прыжках, в действиях с предметами. Выработка динамической координации движений: четких и точных движений, выполняемых в определенном темпе и ритме; удержание двигательной программы при выполнении последовательно организованных движений. Обучение выполнению правил в подвижных играх, согласованию своих движений. Развитие движений кистей рук в специальных упражнениях: сжимание, разжимание, встряхивание и помахивание кистями с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах и совершенствованием межанализаторного взаимодействия (в работе зрительного, слухового и тактильного анализаторов).

Выполнение любого физического упражнения предполагает зрительный контроль над правильностью выполняемого действия и последующую коррекцию движения в случае ошибки.

На занятиях применяется разнообразное спортивное оборудование, что позволяет развивать и корригировать сенсорно-перцептивные и моторные компоненты двигательной деятельности (зрительно-моторную координацию; мышечную выносливость; способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта по заданному признаку; произвольность и осознанность выполняемых действий; ориентировку в трехмерном пространстве; способность к точному воспроизведению движения по заданной инструкции).

Наряду с общефизическими упражнениями широко используются релаксационные упражнения с элементами логоритмики, различные общеразвивающие упражнения под музыку или в сопровождении стихотворных текстов.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Программный материал структурирован по модульному принципу: модуль «Знания о физической культуре», модуль «Легкая атлетика», модуль «Гимнастика», модуль «Спортивные игры». Данные модули входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Содержание тематических модулей рабочей программы разработано с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим коррекционно-развивающим потенциалом для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи и представлено без привязки к годам обучения.

Количество модулей, может быть, дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации.

Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации на уровне основного общего образования

Модуль / тематический блок, разделы	**Содержание**	**Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР**
Модуль «Знания о физической культуре» (данный модуль реализуется на протяжении всего учебного года)	Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе. Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности. История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.	- просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога (допустима словесная активизации внимания); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу; - выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале - делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФ; - находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.); - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне; - составляют небольшой рассказ из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК.
Модуль «Легкая атлетика». Обучение технике ходьбы и бега.	Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для	*Этап знакомства с упражнением:* - Самостоятельное построение; - выполняет упражнение с опорой на словесное объяснение педагога; - называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи; - проговаривание порядка выполнения действия «про себя».

	выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км; ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие. Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; бег «змейкой», не задевая предметов; то же - вдвоем, держась за руки; бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору; бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; бег по ориентирам; бег в различном темпе; медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; «челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); бег с грузом в руках; бег широким шагом на носках по прямой; скоростной бег на дистанции 10-30 м; бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; бег на 20-30 м; эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см); различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м; бег на 30 м на скорость; кроссовый бег по	*Этап закрепления:* - выполнение упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.); - выполнение упражнения в соответствии с планом. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняет упражнения для развития произвольного торможения; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - игры на развитие пространственных представлений.

	слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.	
Обучение метанию малого мяча.	Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств. Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча. Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.	*Этап знакомства с упражнением:* - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп. *Этап закрепления:* - выполняют упражнение целостно; - выстраивают движение самостоятельно. *Коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах; - выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).
Модуль «Гимнастика». Обучение основным гимнастическим элементам.	Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.	*Этап знакомства с упражнением:* - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение; - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняют действия по разработанным алгоритмам. *Этап закрепления:* - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя». *Дополнительная коррекционная работа:*

		- выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - выполнение упражнений для развития двигательной памяти; - выполняют упражнения целостно.
Обучение элементам акробатики.	Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища). Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.	*Этап знакомства с упражнением:* - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; -составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием. *Этап закрепления:* - участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т.д.). *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений); - проговаривание терминов, действий и порядка выполнения упражнения; - выполнение упражнений на статическую организацию движения с контролем амплитуды.
Общеразвивающие упражнения с предметами.	Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля	*Этап знакомства с упражнением:* - изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных

	мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча). Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки). Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении). Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись. Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе. Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка. Стойки: стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках Мост. Перевороты. Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.	мышечных групп; - слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. *Этап закрепления* - выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития внимания (например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).
Модуль «Спортивные игры» Обучение играм волейбол, баскетбол.	Изучение правил игры в волейбол и баскетбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов. **Баскетбол:** стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.	*Этап знакомства с упражнением:* - просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.

	Волейбол: перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния. Нижняя прямая подача: и. п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено.	*Этап закрепления:* - участвуют в соревнованиях; - играют; - самостоятельно осуществляют судейство. *Дополнительная коррекционная работа:* - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для межполушарного взаимодействия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5в класс

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов	Электронно-образовательные ресурсы	Воспитательный потенциал урока
1	Модуль «Знания о физической культуре»	10 ч. (темы распределены в течение учебного года)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/ tps://infourok.ru/sovremennye-znaniya-o-fizicheskoj-kulture-sporte-i-zdorovom-obraze-zhizni-problemy-i-sposoby-ih-resheniya-7053578.ht	•установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; •побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; •привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; •использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе - группе; •применение на уроке и занятиях интерактивных форм работы учащихся: •интеллектуальных игр, стимулирующих
2	Модуль «Легкая атлетика»	20 ч.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/	
3	Модуль «Гимнастика»	20 ч.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/	
4	Модуль «Спортивные игры»	19 ч.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/	
5	Модуль «Легкая атлетика»	9 ч.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/	

Общее кол-во часов:	68 ч.		познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; •включение в урок, в занятия - игровых форм, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе - группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; •организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками во время самоподготовки, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; •организация и поддержка исследовательской деятельности школьников, в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даёт школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, (принимать окружающих детей с любыми особенностями толерантно), навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5в класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока
I четверть – 16 ч.			
Модуль «Легкая атлетика» (20 ч.)			
1	01.09		Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе. Правила техники безопасности по легкой атлетике. Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы.
2	03.09		Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Ходьба с изменением направлений по сигналу, с выполнением движений рук на координацию
3	08.09		Двигательная активность школьников. Ходьба с преодолением препятствий. Продолжительная ходьба в различном темпе.
4	10.09		Исторические сведения о древних олимпийских играх. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий.
5	15.09		Режим учебной недели и правила его составления. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа.

6	17.09		Самостоятельное составление режима учебной недели. Бег «змейкой», не задевая предметов; тоже – вдвоем, держась за руки
7	22.09		Наблюдение за физическим развитием. Бег по ориентирам. Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору
8	24.09		Упражнения по профилактике нарушения осанки. Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов.
9	29.09		Упражнения для укрепления мышц туловища. Бег по ориентирам. Бег в различном темпе
10	01.10		Как выбрать и подготовить место для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут.
11	06.10		Как выбрать одежду и обувь для самостоятельных занятий физическими упражнениями. «Челночный бег»
12	08.10		Определение состояния организма с помощью выполнения специальных проб. Бег широким шагом на носках по прямой.
13	13.10		Исследование влияния занятий физической культурой на работу сердца. Бег 30 м парами без учета времени
14	15.10		Составление дневника по физической культуре. Бег с ускорением
15	20.10		Составление дневника по физической культуре. Сочетание ходьбы и бега.
16	22.10		Составление дневника по физической культуре. Бег с высокого старта
II четверть – 16 ч.			
17	05.11		Подготовительные упражнения с мячом: подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку; перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстоянием и высоты полета)
18	10.11		Упражнения с набивным мячом
19	12.11		Метание малого мяча в вертикальную цель
20	17.11		Метание малого мяча на дальность
Модуль «Гимнастика» (20 ч.)			
21	19.11		Комплекс утренних оздоровительных мероприятий. Правила техники безопасности по гимнастике
22	24.11		Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две
23	26.11		Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя.
24	01.12		Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг.
25	03.12		Построения и перестроения. Изменение скорости движения Повороты в движении.
26	08.12		Упражнения для развития рук и плечевого пояса (медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения)
27	10.12		Упражнения для развития мышц шеи и туловища
28	15.12		Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны. Повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и

			обеими ногами, поднимание и опускание туловища)
29	17.12		Стойка на лопатках, гимнастический мост
30	22.12		Упражнения на развитие мышц ног (маховые движения, приседания, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями)
31	24.12		Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах (повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления)
32	29.12		Упражнения с набивными мячами (поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной; броски и ловля мяча)
III четверть – 21 ч.			
33	12.01		Передвижения по гимнастической скамейке
34	14.01		Передвижения по гимнастической скамейке с мячом
35	19.01		Передвижения по гимнастической стенке на руках
36	21.01		Лазание по канату в 2 приема. Составление дневника по физической культуре.
37	26.01		Лазание по канату произвольно. Составление дневника по физической культуре.
38	28.01		Ходьба по гимнастической скамейке с гимнастической палкой
39	02.02		Акробатические элементы с мячом. Составление дневника по физической культуре
40	04.02		Акробатические элементы с палкой. Составление дневника по физической культуре.
Модуль «Спортивные игры» (19 ч.)			
41	09.02		Правила техники безопасности во время проведения игровых видов спорта. Изучение правил игры волейбол *(стр. 126)*
42	11.02		Полоса препятствий по типу круговой тренировки
43	16.02		Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, перемещение боком (правым, левым), спиной вперед
44	18.02		Перемещения и стойки: двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом
45	25.02		Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений
46	02.03		Передача мяча сверху двумя руками над собой – на месте
47	04.03		Передача мяча сверху двумя руками в парах, в треугольнике
48	09.03		Передача мяча в стену с изменением высоты и расстояния
49	11.03		Броски мяча через сетку в парах
50	16.03		Подача мяча в волейболе
51	18.03		Нижняя прямая подача
52	23.03		Верхняя подача
53	25.03		Атакующие действия в двойках
IV четверть – 15 ч.			
54	06.04		Ведение мяча в беге
55	08.04		Бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места
56	13.04		Штрафной бросок
57	15.04		Полоса препятствий по типу круговой тренировки
58	20.04		Учебная игра баскетбол. Разучивание правил
59	22.04		Учебная игра баскетбол. Составление дневника по

			физической культуре.
Модуль «Легкая атлетика» (9 ч.)			
60	27.04		Правила техники безопасности по легкой атлетике. Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей и т.д.).
61	29.04		Бег с грузом в руках
62	04.05		Бег в равномерном темпе
63	06.05		Скоростной бег на дистанции 10 – 30 м
64	11.05		Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе
65	13.05		Бег на 20 – 30 м
66	18.05		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см
67	20.05		Прыжок в длину с места
68	25.05		Подведение итогов года. Дневник самоконтроля

РАССМОТРЕНО Протокол заседания методического объединения учителей естественно-математического цикла от 25.08.2026 г. № 07 Руководитель МО_____ /Л.А. Устенко/ (подпись, ФИО)	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____ / С.А. Галкина / (подпись) (ФИО) «25 » августа 2026 г.