

Областное государственное казённое общеобразовательное учреждение  
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 26»

Утверждаю

Директор

\_\_\_\_\_ Л. А. Хорькова

Пр. от 30.08.2023г. №182

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**  
для обучающихся 1 (дополнительного) - 4 классов

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1 от 29.08.2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ТНР, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания.

**Цель** реализации программы по предмету «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;
- 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);
- 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**:

- 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.

### ***Место учебного предмета в учебном плане***

На изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования по учебному плану отводится: 1(доп.) – 2 классы – по 2 часа в неделю (66 часов в год в 1 (доп.), 1 классах и 68 часов во 2 классе), 3-4 классы – по 3 часа в неделю (по 102 часа в год).

### ***Характеристика двигательного развития обучающихся младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями речи***

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 выполне-

ния. 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.

Специфика содержания и методов обучения обучающихся с ТНР является особенно существенной 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.

## СОДЕРЖАНИЕ

*программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне начального общего образования*

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР
<p><b>Знания об адаптивной физической культуре</b></p>	<p>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Из истории физической культуры.</p> <p>Физические упражнения.</p>	<p><b>Вариант 5.2</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	<p><b>Вариант 5.2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</li> <li>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</li> <li>- слушают рассказ педагога;</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</li> <li>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску</li> </ul>

	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей.		информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.
	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия.  Самостоятельные игры и развлечения	<b>Вариант 5.2</b> Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств под контролем педагога, с подключением контроля своего состояния; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - играют с соблюдением правил.
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Организующие команды и приемы.	<b>Вариант 5.2</b> Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы

			<p>перестроения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполняют движение под заданный ритм, музыку.</li> </ul>
	<p>Акробатические упражнения.</p> <p>Акробатические комбинации.</p>	<p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>	

	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация</p>	<p>Висы, перемахи.</p> <p>Например, из вися стоя, присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением;</li> <li>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение с ярким инвентарем;</li> <li>- выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча).</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);</li> </ul>



	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Развитие гибко-</p>	<p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по разви-</p>	<p>- выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе;</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>
--	--	--	--

	<p>сти.</p> <p>Развитие координации движений.</p>	<p>тию гибкости.</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Упражнения в поднимании и переноске грузов.</p> <p>Подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).</p>	
--	---	--	--

	<p>Формирование осанки.\</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>		
<b>Легкая атлетика</b>	<p>Ходьба.</p> <p>Беговые упражнения.</p>	<p><b>Вариант 5.1, 5.2</b> Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки.</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;</li> <li>- выполнение упражнения в соответствии со схемой.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p>

<p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Броски.</p> <p>Метание.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Развитие выносливости.</p>		<p><b>Вариант 5.2</b> На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</li> </ul>
<p>Общеразвивающие упражнения.</p>		<p><b>Вариант 5.2</b> Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;</li> <li>-изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровожде-</li> </ul>

	<p>Развитие координации движений.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p>	<p>нием педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;</p> <p>- игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.</p>
--	--	---	---

	стей		
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	На материале гимнастики с основами акробатики.	<b>Вариант 5.2</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
	На материале легкой атлетики.	<b>Вариант 5.2</b> Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.
	На материале лыжной подготовки.	<b>Вариант 5.2</b> Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	<i>Этап закрепления:</i> - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.);
	На материале спортивных игр.	<b>Вариант 5.2</b> Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: <b>Вариант 5.2</b> Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры	- игра. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространствен-

		<p>на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол:</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><b>Вариант 5.1, 5.2</b> Подвижные игры разных народов.</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p> <p>Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p>	<p>ной организации (освоение пространства спортивного зала).</p>
<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Развитие коор-</p>	<p><b>Вариант 5.2</b> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога;</li> <li>- выполнение упражнений по памяти;</li> <li>- самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике;</li> <li>- совместное с педагогом построение схе-</li> </ul>

<p>динации движений.</p> <p><b>Развитие выносливости</b></p>	<p><b>Вариант 5.2</b></p> <p>Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<p>мы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</li> <li>- принимают участие в соревнованиях.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- участие в играх, направленных на эмоционально-волевое развитие.</li> </ul>
--	--	--



<p><b>Коррекционно-развивающие упражнения</b></p>	<p>Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте.</p> <p>Упражнения на дыхание.</p> <p>Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки.</p>	<p><b>Вариант 5.1, 5.2</b> Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).</p> <p>Правильное дыхание в различных и.п. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.</p> <p>Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», «похлопывание крыльями как петушок», «покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снеж-</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематическое выполнение упражнения с со словесной инструкцией педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.).</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривают сенсорные свойства инвентаря;</li> <li>- проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений;</li> <li>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения.</li> </ul>
---	---	--	--

		<p>ный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц</p> <p>спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление</p> <p>мышц тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.</p> <p>С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами</p>	
--	--	--	--

	<p>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.</p> <p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.</p>	<p>(перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами – 1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).</p> <p>Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.</p> <p>Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.</p> <p>Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров;</p>	
--	--	---	--

	<p>Упражнения на развитие точности и координации движений.</p> <p>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.</p>	<p>высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.</p> <p>Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.</p> <p>Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей 1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).</p> <p>Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка);</p>	
--	---	--	--

		<p>ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке;</p> <p>расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.</p> <p>Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи;</p> <p>вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в</p> <p>подлезании, перелезании и равновесии.</p>	
--	--	---	--

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

#### Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию,
- понимание значения физической культуры, адаптивной физической культуры в жизни современного общества,
- способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе,
- готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач,
- освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности,
- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков,
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами, информационными технологиями;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства,
- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни,

- необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях,
- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Программа так же помогает осваивать **жизненные компетенции**, формирование которых требует специального обучения:

- сформированность потребности в речевом и социальном взаимодействии с родителями (законными представителями) и сверстниками через совместные виды двигательной активности у обучающихся с ТНР.
- сформированность умений проявлять коммуникативную инициативу и активности в играх со сверстниками и групповых занятиях физическими упражнениями.
- сформированность навыков пространственной ориентации при выполнении двигательного действия;
- сформированность умения применения двигательных действий во взаимодействии с окружающими для решения какой-либо проблемной ситуации.
- сформированность осмысленных представлений о реальной картине мира (соблюдение правил безопасности при различных видах двигательной активности др.);
- сформированность умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- сформированность умения логически последовательного использования физических упражнений для саморазвития (развития физических качеств, повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы, укрепления здоровья в рамках самостоятельных занятий, утренней гимнастики и т.д.)

### **Метапредметные результаты**

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося с ТНР будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой

направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

2) базовые исследовательские действия:

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

3) работа с информацией:

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося с ТНР будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

1) общение:

- на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции, вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;
- с помощью педагогического работника по заданному алгоритму готовить небольшие публичные выступления демонстрации физических упражнений (утренней гимнастики, физкультурминутки);

2) совместная деятельность:



- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, освоение двигательных действий, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);
- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## 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	Предметные планируемые результаты Вариант 5.2
<b>Знания об адаптивной физической культуре</b>	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</li> <li>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей;</li> <li>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</li> <li>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- называет основы личной гигиены;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul>
	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с контролем состояния;</li> <li>- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> <li>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);</li> <li>- соблюдает правила игры.</li> </ul>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Организующие команды и приемы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- удерживает статическую позу в течение нескольких секунд;</li> <li>- знает простые пространственные термины;</li> <li>- двигается под музыку, старается соблюдать ритмиче-</li> </ul>

		ский рисунок; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.
	Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.	
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине.  Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Общеразвивающие упражнения.	-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.); - 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).
<b>Легкая атлетика</b>	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.
	Общеразвивающие упражнения. Развитие координации.	-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки,

	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>	<p>схемы и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания);</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря;</li> <li>- умеет работать с тренажерами;</li> <li>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</li> </ul>
<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики.</p> <p>На материале легкой атлетики.</p> <p>На материале лыжной подготовки.</p> <p>На материале спортивных игр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</li> <li>- воспроизводит имитационные движения;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает;</li> <li>- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</li> </ul>
<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- строится самостоятельно;</li> <li>- соблюдает технику безопасности;</li> <li>- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</li> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на</li> </ul>

	<p>Развитие координации движений.</p> <p>Развитие выносливости.</p>	<p>лыжах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- включается в соревновательную деятельность.</li> </ul>
<p><b>Коррекционно-развивающие упражнения</b></p>	<p>Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте.</p> <p>Упражнения на дыхание.</p> <p>Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки.</p> <p>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.</p> <p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.</p> <p>Упражнения на развитие точности и координации движений.</p> <p>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</li> <li>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;</li> <li>- выполняет на память серию из 3-х упражнений;</li> <li>- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или необходимо использовать метроном).</li> </ul>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Разделы и темы	Год обучения			
		1 (доп.) 1	2	3	4
		Количество часов (уроков)			
<b>I. Знания об адаптивной физической культуре</b>					
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения			
2	Из истории физической культуры.	В процессе обучения			
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.	В процессе обучения			
<b>II. Способы физкультурной деятельности</b>					
4	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения			
5	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения			
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе обучения			
<b>III. Физическое совершенствование</b>					
7	Гимнастика с основами акробатики.	24	24	24	24
8	Легкая атлетика.	20	20	24	24
9	Лыжная подготовка.	22	22	22	22
10	Плавание.	-	-	-	-
11	Подвижные и спортивные игры.	33	33	32	32
		<b>99</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>