

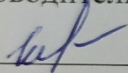
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области Андреапольский

муниципальный округ

МОУ АСОШ №1

МОУ АСОШ №1

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
руководитель ШМО	заместитель директора по УВР	директор МОУ АСОШ №1
		
Малова И.И.	Краузе Л.С.	Дергачёва Т.Н.
протокол №1 от «18» 08 2026 г.	протокол №1 от «19» 08 2026 г.	приказ №64 от «20» 08 2026 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптированная физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

(Вариант 1)

г.Андреаполь 2026

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях.

Развитие умения понимать своё состояние и при необходимости попросить о помощи взрослых.

Развитие умения у обучающихся преодолевать неадекватные формы собственного поведения.

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура» на конец обучения в 4 классе:

Минимальный уровень:

Обучающийся научится:

- 1.Выполнять повороты кругом, расчет на «первый-второй» под руководством учителя
- 2.Выполнять основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять.
- 3.Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать по канату; выполнять перелезание через снаряды и ориентироваться в пространстве с использованием помощи учителя.
4. Взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований, в эстафетах под руководством учителя.
- 5.Правильно и бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- 6.Выполнять элементы прыжка в длину с места и с разбега с помощью учителя
- 7.Выполнять элементы опорного прыжка через козла, держать равновесие «ласточка» с помощью учителя.
- 8.Выполнять технику подъема и спуска изученными способами с помощью учителя, передвигаться на лыжах до 1,5 км
- 9.Выполнять технику метания мяча в цель и на дальность.
- 10.Уметь правильно выполнять эстафетный и челночный бег, преодолевать препятствия при беге, используя помощь учителя.

Достаточный уровень:

Обучающийся получит возможность научиться:

- 1.Практически освоит элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры.
- 2.Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики; комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки).
- 3.Самостоятельно выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, метание.

4. Самостоятельно участвовать в подаче и выполнении строевых команд, взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах.
5. Оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
6. Узнает способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и научиться применять на практике.
7. Перестраиваться из одной шеренги в две, в три, знать все команды. Выполнять акробатические упражнения без помощи учителя.
8. Самостоятельно выполнять подтягивание в висе разными способами.
9. Самостоятельно выполнять технику бега с разных исходных положений.
10. Самостоятельно выполнять различные элементы на снарядах.
11. Последовательно объяснить правила игры.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1 класс (102 часа)

1. Основы знаний о физической культуре.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

2. Гимнастика.

Основная стойка.

3. Строевые упражнения.

Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый – второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

5. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.

6. Элементы акробатических упражнений.

Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.

7. Лазанье.

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

8. Висы.

Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.

9. Равновесие.

Ходьба по наклонной доске (20 градусов). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

10. Опорные прыжки.

Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.

11. Ходьба.

Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

12. Бег.

Понятие «низкий старт». Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3х10 м.) Бег с преодолением препятствий на отрезке 30 м. Понятие «эстафета» (круговая). Расстояние 5-15 м.

13. Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона – отталкивания – 60 – 70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

14. Метание.

Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора – 10 – 15 м.

15. Лыжная подготовка.

Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок).

16. Коррекционные упражнения (для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений).

Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 – 15с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6 – 8 м) с определенного затраченного времени.

17. Игры:

- а) Подвижные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет».
- б) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».
- в) Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк по рву», «Два Мороза».
- г) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Подвижная цель», «Обгони мяч».
- д) Игры зимой: «Снежком по мячу», «Крепость».
- е) Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

*В результате изучения физической культуры ученик должен
знать/понимать*

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты

зрения и дыхательной гимнастики;

уметь

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни **для:**
- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре (99 ч)

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол- во часов	Календ арные сроки	Коррект ировка даты	Планируемый результат	
					знания	умения
	I четверть (25ч.)					
1,2	Техника безопасности на уроке. Технические сведения о легкой атлетике. Повороты на месте. Разучивание комплекса ОРУ.	2			техника безопасности при занятиях физическими упражнениями	виды легкой атлетики
3,4	Ходьба, медленный бег, остановка по сигналам. Игра.	2			техника безопасности при занятиях во время бега	
5	Ходьба, медленный бег. Прыжки в длину с места.	1			техника прыжков в длину с места	правильно оттолкнуться двумя ногами от земли
6	Бег на перегонки. Метание малого мяча	1			техника метания мяча	
7,8	Метание малого мяча. Челночный бег 4*9 м. Игра.	2			техника метания мяча и челночного бега	правильно производить технические действия (метание)
9, 10	Челночный бег. Метание малого мяча в даль.	2			техника метания малого мяча	правильно производить метание и преодоление препятствий
11	Бег по лабиринту змейкой.	1			преодоление	

	Прыжки по преодолению препятствий.				препятствий	
12	Бег на выносливость (1 класс -1 мин.).	1			техника бега	распределять свои силы
13, 14	Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки со скакалкой - 30 сек.	2			техника бега и прыжков через скакалку	распределять свои силы и правильно производить технические действия (прыжки)
15	Спортивная эстафета	1			Техника работы в команде	
16, 17	Бег с преодолением препятствий 20-30 см. Силовые упражнения. Гантели, подтягивание в висе.	2			техника преодоления препятствий и силовые упражнения	правильно производить бег с преодолением препятствий, а также выполнять силовые упражнения
18	Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре).	1			техника выполнения отжимания	
19, 20	Упражнения для брюшного пресса. Висы на гимнастической стенке. Игра.	2			техника выполнения пресса, виса	правильно производить упражнения (отжимание и брюшной пресс)
21, 22	Веселые старты и эстафеты с предметами. Подвижные игры с мячами.	2			правила эстафеты и игр	двигаться максимально быстро
23, 24, 25	Подвижные игры	3			Знакомство с правилами игр	

2 четверть

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол- во часов	Календ арные сроки	Коррек тировк а даты	Планируемый результат	
					знания	умения
II четверть (23ч.)						
1.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения о	1			значение утренней зарядки	проводить самостоятель но ОРУ

	гимнастике					
2,3	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Игры на внимание. ПТБ	2			комплекс ОКУ	правильно сделать детальные усилия
4	Эстафеты с гимнастическими палками. ПТБ	1			правила эстафеты	
5,6	Упражнения со скакалкой. Силовые упражнения на брюшной пресс. ПТБ	2			техника упражнения со скакалкой и обручем	правильно выполнять прыжки через скакалку и обруч
7,8	Упражнения с обручем. Игры с обручем. ПТБ	2			техника упражнения с обручем	
9, 10	Упражнения с набивным мячом. Акробатика («березка, мостик»). ПТБ	2			техника выполнения акробатических упражнений	самостоятельно выполнять гимнастич. упражн. «березка» и «мостик»
11, 12	Метание. Броски и ловля мяча. Метание малого мяча одной рукой из-за головы. ПТБ	2			техника выполнения броска	
13, 14	Лазание по гимнастической стенке разными способами. ПТБ	2			техника лазания разными способами	самостоятельно преодолеть гимнастич. стенку (различными способами)
14, 15	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. ПТБ	2			техника лазания по гимнастической скамейке	лазание двумя способами
16, 17	Опорный прыжок через «гимнастического козла». ПТБ	2			техника опорного прыжка	Выполнение прыжка с помощью учителя
18, 19	Лазание по канату, вис. Акробатика («кувырки и перевороты»). ПТБ	2			техника лазания по канату, техника выполнения кувырков	Лазание по канату
20, 21	Преодоление препятствий. Упражнения в равновесии. Прыжки со скакалкой. ПТБ	2			техника преодоления препятствий, техника выполнения прыжков через скакалку	Преодоление препятствий

22, 23	Подвижные игры	2			знакомство с правилами игр	
-----------	----------------	---	--	--	----------------------------	--

3 четверть

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол- во часов	Календ арные сроки	Коррек тировк а даты	Планируемый результат	
						умения
(III чет. 34ч.)						
1,2	Ознакомление с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки. Подборка лыж по размеру.	2			правила одевания и снятия лыж	правильно одевать и снимать лыжи
3,4	Одевание и снятие лыж. Построение и передвижение.	2			правила одевания и снятия лыж	правильно одевать и снимать лыжи
5,6	Построение и передвижение. Ходьба приставным шагом.	2			правила построения с лыжами и на лыжах	правильно двигаться приставным шагом
5,6	Ходьба на месте с подниманием лыж. Передвижение.	2			правила передвижения с подниманием лыж	Правильно двигаться в колонне
7,8	Ходьба приставным шагом. Передвижение.	2			техника приставного шага	правильно двигаться приставным шагом
9, 10	Ходьба скользящим шагом. Передвижение.	2			техника выполнения скользящего шага	правильно выполнять скользящий шаг
11, 12	Повороты на месте переступанием «солнышко».	2			техника переступания	правильно выполнять на месте «солнышко»
13,1 4	Передвижение на лыжах вокруг школьной площадки	2			Техника передвижения в колонне по одному	правильно выполнять передвижение
15,1 6	Спуск с небольших горок. Торможение «падением»	2			техника спуска с небольших горок	правильно спускаться с горок «падением»
171 8	Подъем в горку «лесенкой» . Спуск в средней стойке.	2			техника подъема в горку и спуск	правильно производить подъем и спуск с горок

19,2 0	Лыжные эстафеты	2			правила передачи в эстафете	правильно производить передачу в эстафете
21	Прохождение ступающим шагом 1 км.	1			техника ступающим шагом	пройти дистанцию без учета времени
22	Повторное прохождение на отрезках 30 м.	1			техника ступающим шагом	пройти дистанцию максимально быстро
23, 24	Спуск с горки с торможением.	2			техника спуска	правильно произвести спуск с горы
25, 26	Подвижные игры на свежем воздухе: «Снайперы», «У Деда Мороза».	2			знакомство с правилами игр	
27	Гимнастика. Технические сведения о гимнастике. Правила техники безопасности.	1			техника безопасности на занятиях гимнастики	
28, 29	Группировка лёжа на спине. В упоре стоя на коленях. ПТБ	2			Техника группировки лёжа на спине и в упоре стоя	правильно выполнять группировки
30, 31	Гимнастика. Лазание по гимнастической скамейке. ПТБ	2			техника лазания по гимнастической скамейке	правильно выполнять задания учителя
32	Гимнастика. Висы.	1			техника выполнения висов	правильно выполнять висы
33, 34	Гимнастика. Элементы Акробатических упражнений.	2			техника выполнения акробатических упражнений	правильно выполнять задания учителя

4 четверть (17 ч)

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Календарные сроки	Корректировка даты	Планируемый результат	
					знания	умения
1.	Техника безопасности на уроках. Задачи на четверть.	1			понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках	рассказать о каждом виде элементов
2,3,	Упражнения с мячом.	3			ведение мяча и	правильное

4	Ведение мяча. Элементы пионербол.				бросок мяча	ведение и бросок мяча
5,6	Передача мяча в парах и после 3 -х шагов.	2			техника передачи мяча	правильно производить технические действия
7,8	Упрощенная игра пионербол.	2			правила игры в пионербол	правильно производить технич. действия (бросок, передачу)
9	Мини соревнования по пионерболу.	1			повторить правила игры в пионербол	
10	Легкая атлетика. Правила техники безопасности.	1			техника безопасности на уроках по лёгкой атлетики	Выполнять технику безопасности
11,1 2	Легкая атлетика и бег наперегонки Бег в медленном темпе (до 3 мин)	2			правильность бега наперегонки и в медленном темпе	распределить по дистанции свои силы
13,1 4	Эстафетный бег. Игры.	2			правильность эстафетного бега	понятие с передачей эстафетного бега
15,1 6	Многоскоки. (8 прыжков) Правила техники безопасности.	2			техника выполнения	правильность выполнения технич. действий
17	Подвижные игры на свежем воздухе.	1			ознакомление с правилами игр	

2 класс

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Значение

физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Гимнастика

Теоретические сведения:

Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Название гимнастических снарядов и элементов.

Практический материал:

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Расчет по порядку. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки.

Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Ходьба по полу по начерченной линии. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.

Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. В вися на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.

Легкая атлетика

Теоретические сведения:

Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Практический материал:

Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба). Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.

Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках.

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега).

Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре.

Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения:

Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период.

Правила переноски лыж.

Практический материал:

Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.

Скользкий шаг.

Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок).

Игры

Теоретические сведения:

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал: подвижные игры

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча. Игры построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Коррекционные упражнения

Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.

Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

Тематическое планирование.

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов</i>
1	Основы знаний	4
2	Легкая атлетика	40
3	Гимнастика	28
4	Подвижные игры	11
5	Лыжная подготовка	19

Итого	102
--------------	------------

№ п/п	Название раздела и темы.	Кол- во часов	Дата	Коррекционные задачи	Примечание
1	Вводный инструктаж. Подготовка спортивной формы к занятиям.	1			
2,3	Построение в шеренгу, в колонну.	2			
4	Выполнение команд: «Равняйся, смирно, вольно!».	1			
5	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1			
6	Ходьба в полуприседе.	1			
7,8	Бег на 30м.	2			
9	Медленный бег до двух минут.	1			
10, 11	Прыжки в длину.	2			
12	Прыжки в высоту с шага.	1			
13	Прыжки в высоту с небольшого разбега.	1			
14	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1			
15	Изучение метания на дальность.	1			
16	Закрепление метания на дальность.	1			
17	Метание малого мяча на дальность.	1			
18	Метание мяча по горизонтальной цели.	1			
19	Метание мяча по вертикальной цели.	1			
20, 21	Броски мяча из-за головы.	2			
22	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое.	1			
23	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.	1			
24	Закрепление комплекса упражнений с гимнастическими палками.	1			
25	Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками.	1			
26	Выполнение команд «На месте шагом марш!», «Шагом марш!».	1			
27	Вводный инструктаж. Правила поведения на уроках гимнастики, название снарядов и	1			

	гимнастических элементов.				
28	Разучивание комплекса упражнений с флажками.	1			
29	Выполнение комплекса упражнений с флажками.	1			
30, 31	Кувырок вперёд по наклонному мату.	2			
32, 33	Стойка на лопатках, согнув ноги.	2			
34, 35	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	2			
36	Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом.	1			
37	Лазание по гимнастической стенке разноимённым способом.	1			
38	Передвижение на четвереньках по полу с толканием мяча.	1			
39, 40	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	2			
41, 42	Вис на гимнастической стенке.	2			
43, 44	Вис на гимнастической стенке с сгибанием и разгибанием ног.	2			
45, 46	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	2			
47	Разучивание комплекса упражнений с обручами.	1			
48	Выполнение комплекса упражнений с обручами.	1			
49	Закрепление комплекса упражнений с обручами.	1			
50	Вводный инструктаж. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1			
51	Одежда и обувь лыжника.	1			
52	Переноска лыж.	1			
53, 54	Ступающий шаг без палок.	2			
55, 56	Ступающий шаг с палками.	2			
57, 58	Скользящий шаг.	2			
59, 60	Ходьба на лыжах приставным шагом.	2			
61, 62	Повороты на месте «переступанием».	2			
63, 64	Повороты на месте вокруг пяток лыж.	2			
65,	Прогулки на лыжах.	2			

66					
67, 68	Передвижение на лыжах до 600м.	2			
69, 70	Инструктаж по ТБ по подвижным играм. Игра «Салки маршем».	2			
71	Игра «Повторяй за мной».	1			
72	Игра «Верёвочный круг».	1			
73	Игра «Часовые и разведчики».	1			
74	Игра «Кто быстрее».	1			
75	Игра «Лучшие стрелки»..	1			
76	Игра «У медведя во бору».	1			
77	Игра «Пустое место».	1			
78	Игра «Карусели».	1			
79	Игра «Слушай сигнал».	1			
80	Вводный инструктаж. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	1			
81	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1			
82	Ходьба в полуприсяде.	1			
83	Бег на носках.	1			
84, 85	Бег с преодолением препятствий.	2			
86, 87	Ходьба с перешагиванием через предмет.	2			
88	Ходьба по гимнастической скамейке на носках.	1			
89, 90	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.	2			
91	Ходьба по полу по начертанной линии.	1			
92	Ходьба с различными положениями рук.	1			
93	Разучивание комплекса упражнений со скакалками.	1			
94	Выполнение комплекса упражнений со скакалками.	1			
95	Закрепление комплекса упражнений со скакалками.	1			
96, 97	Броски мяча двумя руками из-за головы в парах.	2			
98, 99	Движение в колонне с изменениями направлений.	2			
100	Повороты по ориентирам.	1			
101	Упражнения с маленькими мячами.	1			
102	Упражнения с большими мячами.	1			

3 класс

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Гимнастика	29
3	Легкая атлетика	40
4	Лыжная подготовка	18
5	Игры	12
Итого		102 ч

Календарно-тематическое планирование

№	Название раздела и темы	Дата	Кол-во часов	
	I четверть		27 часов	
1	Вводный инструктаж. Физическая нагрузка и отдых.		1	
2	Предупреждение травм во время занятий.		1	
3	Ходьба с изменением скорости.		1	
4	Ходьба в чередовании с бегом.		1	
5	Ходьба с упражнениями для рук.		1	
6	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.		1	
7	Бег на месте с высоким подниманием бедра.		1	
8	Бег прямолинейный с параллельной остановкой стоп.		1	
9	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.		1	
10	Бег с высокого старта, 30м.		2	
11	Бег 60 м.		2	
12	Приём и передача мяча по кругу.		1	
13	Изучение прыжков в длину с разбега.		1	
14	Закрепление прыжков в длину с разбега.		1	
15	Прыжки в длину с разбега.		1	
16	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперёд, в стороны.		1	
17	Прыжки с высоты с мягким приземлением.		1	
18	Метание большого мяча двумя руками из-за головы в стену.		1	
19	Метание теннисного мяча на дальность.		1	
20	Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы.		1	
21	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену.		2	

22	Инструктаж по ТБ. Игра «Попади в цель».		1	
23	Игра «Мяч среднему».		1	
24	Эстафета.		1	
	II четверть		21 час	
1	Вводный инструктаж. Название гимнастических снарядов и предметов.		1	
2	Понятия: колонна, шеренга, круг.		1	
3	Размыкание и смыкание приставными шагами.		1	
4	Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала.		1	
5	Упражнения на расслабление мышц.		1	
6	Выполнение команд «шире шаг», «реже шаг».		1	
7	Лазанье по гимнастической скамейке < 20 одноимённым способом.		1	
8	Лазанье по гимнастической скамейке < 20 разноимённым способом.		1	
9	Пролезание сквозь гимнастические обручи.		1	
10	Вис на гимнастической стенке со сгибанием и разгибанием ног.		1	
11	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.		1	
12	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.		1	
13	Упражнения на равновесие.		1	
14	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов.		1	
15	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов.		1	
16	Стойка на одной ноге.		1	
17	Перекаты в группировки.		1	
18	Кувырок вперёд по наклонному мату.		1	
19	Стойка на лопатках согнув ноги.		1	
20	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.		1	
21	Прыжок в глубину из положения приседа.		1	
	III четверть		30ч.	
1	Вводный инструктаж. Построение с лыжами.		1	
2	Переноска лыж.		1	
3	Построение в одну шеренгу на лыжах.		1	

4	Команды: «становись!», «равняйся!».		1	
5	Команды: «смирно!», «вольно!»		1	
6	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.		2	
7	Скользкий шаг на лыжне.		2	
8	Подъём ступающим шагом на склон.		2	
9	Ступающий шаг без палок.		1	
10	Ступающий шаг с палками.		1	
11	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.		1	
12	Подъём ёлочкой, лесенкой.		2	
13	Спуски в средней стойке.		1	
14	Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок).		1	
15	Комплекс упражнений с флажками.		1	
16	Упражнения с палками.		1	
17	Построение в шеренгу с изменением места построения.		1	
18	Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам.		1	
19	Инструктаж по ТБ по подвижным играм. Игра «Два сигнала».		1	
20	Игра «Запрещённое движение».		1	
21	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».		1	
22	Игра «Самые сильные».		1	
23	Игры: «Мяч соседу», «Мяч среднему».		1	
24	Игра «Пятнашки маршем».		1	
25	Игры: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».		1	
26	Игры: «К своим флажкам», «Зоркий глаз».		1	
	IV четверть		24 ч.	
1	Вводный инструктаж. Ходьба в различном темпе.		1	
2	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»		1	
3	Ходьба с упражнениями для рук.		1	

4	Ходьба с контролем и без контроля зрения.		1	
5	Медленный бег до 3 мин.		1	
6	Быстрый бег на месте.		1	
7	Упражнения со скакалками.		1	
8	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.		2	
9	Бег с высокого старта.		2	
10	Бег 30 м парами.		2	
11	Челночный бег.		2	
12	Прыжки с ноги на ногу до 15 м.		1	
13	Прыжки в длину с разбега.		2	
14	Метание на дальность.		2	
15	Построение из круга в квадрат по ориентирам.		1	
16	Инструктаж по ТБ по подвижным играм. Игра «Космонавт».		1	
17	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями.		1	
18	Игра «День и ночь».		1	

Материально-техническое обеспечение.

Наименование
Легкая атлетика
Малые мячи
Рулетка
Секундомер
Гимнастика
Гимнастические обручи
Гимнастические скамейки
Гимнастические маты
Гимнастическая стенка
Гимнастические палки
Флажки
Мячи
Скакалки
Лыжная подготовка
Лыжи

4класс
Содержание учебного предмета

Основы знаний

Физическое развитие. Правильная осанка, ходьба, бег, прыжки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью гимнастики.

Строевые упражнения

Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый – второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

Упражнения на осанку. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком на голове по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с поворотами, с перешагиванием.

Дыхательные упражнения.

Тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание при выполнении различных упражнений без предметов. Глубокое дыхание с движениями рук.

Упражнения в расслаблении мышц:

Чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением потягиванием конечностями.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с поворотами и с движениями рук. Наклоны туловища вперед, назад, в сочетании с движениями рук. Упоры присев, переход из упора присев в упор лежа. Выпады вправо, влево, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков.

Сгибание и разгибание рук от стены, скамейки.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Вращение стопами: одной в левую сторону, другой в правую; передача мяча по кругу ногами. Катание мяча одной ногой, с прыжками на другой.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки двумя руками хватом сверху. Подбрасывание гимнастической палки одной рукой. Ходьба с гимнастической палкой к плечу. Перешагивание через гимнастическую палку вперед. Повороты туловища с движением рук с палкой горизонтально перед грудью.

С большими обручами. Приседание с различными движениями обруча. Движение обручем вперед, вверх, к груди за голову. Прыжки внутри обруча.

С малыми мячами. Перекладывание мяча из руки в руку. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой, и ловля его после отскока от пола. Бросание мяча о пол и ловля его поочередно правой и левой рукой снизу и сверху. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой.

С большими мячами. Перекладывание мяча из руки в руку. Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей. Броски мяча в стену его ловля, броски мяча в стену, и ловля после падения на пол и отскока. Передача мяча в кругу влево, вправо. Передача мяча в парах.

С набивными мячами (вес 1 кг). поднимание мяча вверх, влево, вперед, вправо. Ходьба в обход с мячом, удерживание его на груди и за головой. Подбрасывание мяча вверх и его

ловля. Наклоны туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Передача мяча с верху двумя руками в колонне.

Упражнения со скакалками.

Акробатические упражнения (элементы, связки).

Кувырок назад, комбинация из кувырков, "мостик" с помощью учителя.

Лазание и перелезание.

Лазание по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, спуск по ней произвольным способом. Лазание по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, козла.

Висы. Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.

Подтягивание в висе на канате, стоя на полу.

Равновесие.

Ходьба по наклонной доске. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Ходьба по гимнастическому бревну.

Опорный прыжок.

Прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку. Упор присев, соскок прогнувшись.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в шеренгу, в колонну изменением места построения. Ходьба по ориентирам, бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15с. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира(6-8 м)

Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Значение занятий для здоровья.

Ходьба.

Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

Бег.

Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10с. Челночный бег (3х10м.). с высокого старта. Бег с преодолением малых препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета (круговая) расстояние 5-15 м.

Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу до 20 м., в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега на результат.

Метание.

Метание мячей в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!» Передвижение ступающим и скользящим шагом(повторение). Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «лесенкой», «ёлочкой». Спуск в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км. За урок)

Подвижные и спортивные игры.

Пионербол

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Передача мяча руками, ловля его. Подача мяча одной рукой снизу, учебная игра.

Подвижные игры «Найди предмет»

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».

Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит», «Пустое место», «Волк во рву»

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч»

Игры зимой «Снежком по мячу», «Крепость».

Система оценки достижений предметных результатов, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и формы контроля

Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов основана на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

В 4 классе осуществляется текущий, тематический и итоговый контроль знаний, умений и навыков, обучающихся с фиксированием отметки в журнале.

Текущая проверка по предмету «Физическая культура» проводится в следующих формах:

- устный опрос;

зачетные упражнения

Тематический контроль осуществляется в соответствии с календарно – тематическим планированием в конце изучения темы и раздела в форме теста.

При оценке предметных результатов необходимо принимать во внимание индивидуальные особенности интеллектуального развития обучающихся, состояние их эмоционально-волевой сферы.

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Основные виды деятельности обучающихся
	Введение. Основы знаний.	1	
1	Физическое развитие. Правильная осанка, ходьба, бег, прыжки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	
	Гимнастика	20	
2	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью гимнастики.	1	
3	Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый – второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.	1	
4	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.	1	
5	Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с поворотами, с перешагиванием.	1	
6	Тренировка дыхания в различных исходных положениях. Правильное, глубокое дыхание	1	

	при выполнении различных упражнений без предметов.		
7	Комплекс ОРУ на положения головы, конечностей, туловища и расслабление мышц конечностей.	1	
8	Сгибание и разгибание рук от стены, скамейки. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1	
9	Упражнения с гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами.	1	
10	Упражнения со скакалками и набивными мячами.	1	
11	Кувырок вперед.	1	
12	Кувырок назад, комбинация из кувырков, 'мостик' с помощью учителя	1	
13	Стойка на лопатках.	1	
14	Лазание по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, по канату. Перелезание через бревно, козла.	1	
15	Висы на рейке гимнастической стенки, на канате. Подтягивание в висе на канате.	1	
16	Поднимание ног в висе.	1	
17	Ходьба по наклонной доске и гимнастическому бревну. Упражнение "ласточка"	1	
18	Перелезание через гимнастическое бревно «перевалом»	1	
19	Ходжение по бревну (высотой до 100см) приставными шагами.	1	
20-21	Прыжок через гимнастического козла.	2	
	Коррекционные упражнения (для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений). Подвижные и спортивные игры с элементами ОРУ	5	
22	Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения.	1	
23	Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира.	1	
24	Ходьба, бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1	
25	Прыжки в высоту с контролем и без контроля зрением. ОР игра «Фигуры».	1	
26	Броски мяча в стену. Ходьба на месте. ОР игра «Запрещенное движение».	1	
	Подвижные и спортивные игры	19	
	Правила поведения во время игры.	1	
27-28	Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.	2	
29-30	Способы передачи и подачи мяча в игре	2	

	пионербол.		
31-32	Пионербол. Учебная игра.	2	
33	Правила игры в «баскетбол»	1	
34	Передача мяча двумя руками от груди.	1	
35	Передача мяча из-за головы.	1	
35	Передача мяча низом, верхом.	1	
37-38	Бросок по кольцу. Бросок мяча на дальность.	2	
39-40	Ведение мяча в движении. Передача.	2	
41	Бросок мяча по кольцу с использованием трех шагов.	1	
42	Ведение в беге.	1	
43	Учебная игра в «баскетбол»	1	
44	Подвижная игра «Музыкальные змейки»	1	
45	Подвижная игра «Метко в цель»	1	
	Лыжная подготовка	30	
46	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда лыжника.	1	
47	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.	1	
48	Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!»	1	
49	Повороты вокруг пятки.	1	
50-51	Передвижение ступающим и скользящим шагом	2	
52-54	Попеременный двухшажный ход.	3	
55-56	Подъем «лесенкой».	2	
57-58	Подъем «елочкой»	2	
59-60	Подъем ступающим шагом на склон.	2	
61-62	Торможение плугом.	2	
63-64	Спуск в основной стойке.	2	
65-66	Спуск в средней стойке.	2	
67	Подъемы разными способами и спуски в средней стойке.	1	
68	Эстафетный бег на лыжах.	1	
69-70	Передвижение на лыжах до 800м.	2	
71-72	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	2	
73	Тестирование по теме «Лыжная подготовка»	1	
74	Игры зимой «Снежком по мячу».	1	
75	Игры зимой «Крепость».	1	
	Легкая атлетика	27	
76	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Значение занятий для здоровья.	1	
77-78	Ходьба в быстром темпе (наперегонки) и в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.	2	
79	Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10с.	1	
80-81	Челночный бег (3х10м.) с высокого старта.	2	
82-83	Бег с преодолением малых препятствий на	2	

	отрезке 30 м.		
84	Бег с высоким подниманием бедра, приставным шагом.	1	
85-86	Бег на дистанцию от 10 до 60 м	2	
87-88	Бег на выносливость от 500 до 2000 м.	2	
89	Понятие «круговая эстафета».	1	
90	Прыжки с ноги на ногу до 20 м. Игра «Пустое место»	1	
91	Прыжки с высоты 70 см с поворотом на 90-180 градусов и приземлением точно в квадрат.	1	
92-93	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	2	
94-95	Прыжки в длину с разбега на результат.	2	
96	Метание мячей в цель.	1	
97	Метание мячей на дальность	1	
98	Метание мяча с 1-3 шагов разбега.	1	
99	Игры с бегом и прыжками «Кто обгонит», «Волк во рву»	1	
100	Физические упражнения и тестирование в рамках промежуточной аттестации.	1	
101	Игра с метанием «Подвижная цель».	1	
102	Игра с метанием «Обгони мяч»	1	
ИТОГО		102	

Материально-техническое обеспечение.

Наименование
Легкая атлетика
Малые мячи
Рулетка
Секундомер
Гимнастика
Гимнастические обручи
Гимнастические скамейки
Гимнастические маты
Гимнастическая стенка
Гимнастические палки
Флажки
Мячи
Скакалки
Лыжная подготовка
Лыжи
Лыжные палки

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397078

Владелец Дергачёва Татьяна Николаевна

Действителен с 23.06.2026 по 23.06.2027