

РАССМОТРЕНО
Протокол №1 от 28.08.2024 г
Заседания методического объединения
Рук. МО Шипулина О.А.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 230 от 02.09.2024 г.

Директор _____ Е.В. Козлова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
4 « а » класс

Учитель : Половинко Галина Александровна

2024-2025 учебный год

4 « А» класс

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ФАООП УО вариант- 1) утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026, в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт)

1.Цель:

– всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

2.Задачи :

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять все изученные команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

3.Содержание учебного предмета адаптивная физическая культура 4 « а» класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2.	Гимнастика	23
3.	Легкая атлетика	36

4.	Игры	41
Итого:	100	-

4. Личностные результаты

- принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;
- проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

5. Базовые учебные действия

Личностные учебные действия

- осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, положительное отношение к окружающей действительности.
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей, понимание личной ответственности за свои поступки
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Коммуникативные учебные действия

- вступать в контакт и работать в коллективе ("учитель - ученик", "ученик - ученик", "ученик - класс")
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;

Регулятивные учебные действия:

- соблюдать правила внутреннего распорядка
- выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом занятия;
- осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать вид родовые отношения предметов;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией

6.Предметные результаты

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

7.Оборудование и электронные ресурсы

- <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
- <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
- Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
- [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
- Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities> Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
- Сайт "Я иду на урок физкультуры"
- <http://spo.1september.ru/urok/>
- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Календарно-тематическое планирование «адаптивная физическая культура», 4а класс

№ п\п	Дата проведения	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
	Четверть 1		24	
		Легкая атлетика	17	
1.	02.09	Предупреждение травм во время занятий	1	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу целыми предложениями. Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют упражнения по показу обучающегося. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
2.	05.09	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1	Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя. Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд. Выполняют медленный бег. Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
3.	06.09	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук. выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
4.	09.09	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. Выполнение ходьбы в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками
5	12.09	Бег с изменением темпа	1	Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняют бег по прямой с изменением темпа Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем
6	13.09	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1	Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Осваивают и используют игровые умения
7	16.09	Беговые упражнения	1	Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений. правильную осанку во время бега. Смотрят образец выполняют упражнения в чередовании ходьбы и

				бега. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
8	19.09	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1	Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения
9	20.09	Ускорения до 30 м	1	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
10	23.09	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
11	26.09	Бег с преодолением простейших препятствий	1	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения .Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
12	27.09	Челночный бег 3x10 м	1	Играют в подвижную игру. Выполняют челночный бег 3x10 м. Осваивают и используют игровые умения
13	30.09	Прыжок в глубину	1	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполняют метание с места в горизонтальную цель
14	03.10	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Прыгают с небольшого разбега в длину. Выполняют метание после инструкции и показа учителя
15	04.10	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1	Выполняют метание набивного мяча после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя
16	07.10	Чередование бега и быстрой ходьбы	1	Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений
17	10.10	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	1	Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед по сигналу учителя. Прыгают в высоту с места толчком двух ног

		Гимнастика	23	
18	11.10	Осанка	1	Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, упражнения на формирования правильной осанки). Играют в подвижную игру после инструкции учителя
19	14.10	Физические качества	1	Выполняют построение по команде учителя. Просматривают и рассматривают наглядные материалы, слушают учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека
20	17.10	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному	1	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения
21	18.10	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево	1	Выполняют игровые задания по команде учителя. Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения с предметами по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения
22	21.10	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1	Выполняют основные положения и движения рук, ног, туловища, головы после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения
23	24.10	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой	1	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег « змейкой»
24	25.10	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
	Четверть 2		24	

25	07.11	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	Выполняют упражнения в равновесии по инструкции учителя. Выполняют упражнения в ползании после инструкции учителя
26	08.11	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполняют упражнения с гимнастической палкой после показа учителем. Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке по показу учителя
27	11.11	Упражнения на формирования правильной осанки	1	Выполняют упражнения для расслабления мышц по показу и инструкции учителя. Участвуют в соревновательной деятельности
28	14.11	Тренировка дыхания	1	Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно- пространственные опоры. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
29	15.11	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Выполняют упражнения с обручем. Участвуют в игре по инструкции учителя.
30	18.11	Упражнения для развития пространственно- дифференцировки	1	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя
31	21.11	Упражнения для развития точности движений	1	Выполняют упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
32	22.11	Упражнения с обручем	1	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем
33	25.11	Подлезание под препятствием высотой до 1 м	1	Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см.
34	28.11	Перелезание через гимнастического козла, гимнастическое бревно	1	Преодолевают препятствия после инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
35	29.11	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей	1	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук самостоятельно

36	02.12	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1	Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя
37	05.12	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1	Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
38	06.12	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности
39	09.12	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1	Преодолевают препятствия после инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие
40	12.12	Переноска грузов	1	Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см. Переносят груз и передают предметы
		Игры	43	
41	13.12	Техника безопасности и правила поведения во время проведения игр	1	Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
42	16.12	Значение и основные правила закаливания		Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Осваивают правила игры
43	19.12	Значение утренней гимнастики	1	Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа
44	20.12	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
45	23.12	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения

46	26.12	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения
47	27.12	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения
48	28.12	Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»	1	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)
		Четверть 3	32	
49	09.01	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
50	10.01	Изучение техники подачи мяча в пионерболе		Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
51	13.01	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр. Осваивают и используют игровые умения
52	16.01	Учебная игра в пионербол	1	Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)
53	17.01	Игра в пионербол	1	Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.
54	20.01	Подвижные игры с мячом	1	Играют в подвижную игру с мячом после инструкции и показа учителя
55	23.01	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»	1	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют

				в эстафете)
56	24.01	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Осваивают и используют игровые умения
57	27.01	Подвижные игры на развитие основных движений-бега: «Пусто место», «Бездомный заяц»	1	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
58	30.01	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Осваивают и используют игровые умения
59	31.01	Игра с метанием мяча «Передай мяч»	1	Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках по горизонтальной скамейке Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
60	03.02	Игры на развитие выносливости	1	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
61	06.02	Эстафеты на развитие координации	1	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
62	07.02	Передача предметов	1	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корректирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов
63	10.02	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения
64	13.02	Подвижная игра на развитие основных движений-лазания: «Перелет птиц»	1	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
65	14.02	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней за-рядки по

				инструкции учителя.
66	17.02	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями
67	20.02	Эстафета с мячом	1	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
68	21.02	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	1	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
69	24..02	Подвижная игра «Шмель»	1	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
70	27.02	Разучивание игры «Белочка-защитница»	1	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
71	28.02	Подвижная игра «Волшебные елочки»	1	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
72	03.03	Подвижная игра «Белки в лесу»	1	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
73	06.03	Подвижная игра «Бой петухов»	1	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
		Легкая атлетика	19	
74	07.03	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).		Слушают беседу о правилах поведения на уроках физической культуры
75	10.03	Техника бега по дистанции	1	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп
76	13.03	Техника высокого старта	1	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Начинают бег с высокого старта

77	14.03	Техника низкого старта	1	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок.
78	17.03	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Прыгают в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» после показа учителем
79	20.03	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя .Выполняют метание с места в горизонтальную цель
80	21.03	Метание теннисного мяча на дальность	1	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания
		Четверть 4	20	
81	03.04	Эстафетный бег	1	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в эстафете)
82	04.04	Круговые эстафеты до 20 м	1	Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя .Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
83	07.04	Бег на скорость до 60 м	1	Выполняют специально- беговые упражнения по показу учителя и инструкции. Выполняют бег с низкого старта
84	10.04	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	1	Выполняют специально- беговые упражнения Выполняют медленный бег
85	11.04	Медленный бег до 1-2 мин	1	Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по показу учителя.

				Выполняют медленный бег
86	14.04	Техника челночного бега	1	Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют челночный бег после инструкции и показа учителя
87	17.04	Развитие физических качеств	1	Слушают беседу о том как развивать физические качества
88	18.04	Челночный бег 3x10м	1	Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют челночный бег после инструкции и показа учителя
89	21.04	Спортивные эстафеты	1	Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
90	24.04	Медленный бег до 2 мин	1	Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя. Выполняют медленный бег
91	25.04	Бег на 100м	1	Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют бег на 100 м
92	28.04	Эстафеты с мячами	1	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
		Игры		
93	05.05	Правила поведения во время игр	1	Слушают беседу о том какие правила надо соблюдать во время проведения игр
94	12.05	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
95	15.05	Подвижная игра «Хвостики»	1	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
96	16.05	Подвижная игра «Воробьи-вороны»	1	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа

				учителя
97	19.05	Подвижная игра «Летает, не летает »	1	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
98	22.05	Подвижная игра «Береги предмет»	1	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
99	23.05	Подвижная игра «Филин и пташки»	1	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
100	26.05	Подвижные игры на развитие основных движений-прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя

Структура учебного предмета адаптированная физическая культура в 4 «а» рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

В соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом, расписанием занятий на 2024-2025 учебный год, Постановление Правительства РФ от 10.08.2023 N1314 " О переносе выходных дней в 2024 году", проект Постановления Правительства "О переносе выходных дней в 2025 году" (подготовлен Минтрудом России 25.07.2024 рабочая программа по адаптированной физической культуре составлена на 100 часов в год. Выполнение программы выполняется за счет уплотнения на 2 часа по темам « Игры»

1 четверть –24 часа

2 четверть – 24часа

3 четверть – 32часа

4 четверть – 20 часов

Итого за 2024-2025 учебный год - 100 часов

