

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 3».

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к адаптированной основной общеобразовательной
программе для обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
утверж. Приказом № 352/2 от 29.08.2025г.

**Рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов**

город Красноуфимск
2025 г.

Пояснительная записка

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К **личностным** результатам относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Физическая культура

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
знание спортивных традиций своего народа и других народов;
знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

2. Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.

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.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре.

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

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.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. 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 большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

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 (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

3. Описание места учебного курса в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 1 классе — 66 ч, во 2 классе — 68 ч, в 3 классе — 68 ч, в 4 классе — 68 ч.

Рабочая программа рассчитана на 270 ч на 4 года обучения (по 2 ч в неделю).

Распределение учебного времени по разделам программы.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Знания о физической культуре	1	1	1	1
2	Легкая атлетика	9	9	9	9
3	Гимнастика	8	8	8	8
4	Игры	5	6	6	6
5	Лыжная и конькобежная подготовка	10	10	10	10
Количество уроков в неделю		2	2	2	2
Количество учебных недель		33	34	34	34
Итого		66	68	68	68

Календарно-тематическое планирование.

1 1 класс 2 часа в неделю 66 часов в год

№	Содержание урока
1.	Знания о физической культуре. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота одежды и обуви.
2.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Практический материал: <i>Ходьба.</i> Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.
3.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Практический материал: <i>Бег.</i> Перебежки группами и по одному 15—20 м.

4.	<i>Легкая атлетика.</i> Теоретические сведения. Понятие о начале ходьбы и бега. Практический материал: <i>Прыжки.</i> Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	
5.	<i>Легкая атлетика.</i> Теоретические сведения. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Практический материал: <i>Ходьба.</i> Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	
6.	<i>Легкая атлетика.</i> Теоретические сведения. Значение правильной осанки при ходьбе. Практический материал: <i>Бег.</i> Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	
7.	<i>Легкая атлетика.</i> Теоретические сведения. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Практический материал: <i>Прыжки.</i> Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).	
8.	<i>Игры.</i> Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Практический материал. <i>Подвижные игры:</i> Коррекционные игры.	
9.	<i>Игры.</i> Теоретические сведения. Правила игр. Практический материал. <i>Подвижные игры:</i> Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками.	
10.	<i>Гимнастика.</i> Теоретические сведения. Правила поведения на уроках гимнастики. Практический материал. <i>Построения и перестроения.</i>	
11.	<i>Гимнастика.</i> Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Практический материал. <i>Построения и перестроения.</i>	
12.	<i>Гимнастика.</i> Теоретические сведения. Понятия: колонна, шеренга, круг. Практический материал. <i>Построения и перестроения.</i>	
13.	<i>Гимнастика.</i> Теоретические сведения. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Практический материал. <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	
14.	<i>Гимнастика.</i> Теоретические сведения. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Практический материал. <i>Упражнения с предметами:</i> с гимнастическими палками; лазанье и перелезание.	
15.	<i>Гимнастика.</i> Теоретические сведения. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Практический материал. <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота.	
16.	<i>Гимнастика.</i> Практический материал. <i>Упражнения с предметами:</i> малыми обручами; малыми мячами.	
17.	<i>Гимнастика.</i> Практический материал. <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	
18.	<i>Лыжная подготовка.</i> Теоретические сведения. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника.	
19.	<i>Лыжная подготовка.</i> Теоретические сведения. Подготовка к занятиям на лыжах. Практический материал. Выполнение строевых команд.	

20.	<i>Лыжная подготовка.</i> Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Практический материал. Выполнение строевых команд.	
21.	<i>Лыжная подготовка.</i> Практический материал. Передвижение на лыжах.	
22.	<i>Лыжная подготовка.</i> Теоретические сведения. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Передвижение на лыжах.	
23.	<i>Лыжная подготовка.</i> Практический материал. Передвижение на лыжах.	
24.	<i>Лыжная подготовка.</i> Практический материал. Спуски, повороты, торможение.	
25.	<i>Лыжная подготовка.</i> Практический материал. Спуски, повороты, торможение.	
26.	<i>Лыжная подготовка.</i> Практический материал. Спуски, повороты, торможение.	
27.	<i>Лыжная подготовка.</i> Практический материал. Спуски, повороты, торможение.	
28.	Игры. Практический материал. <i>Подвижные игры:</i> Коррекционные игры.	
29.	Игры. Практический материал. <i>Подвижные игры:</i> Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками.	
30.	Игры. Практический материал. <i>Подвижные игры:</i> Коррекционные игры.	
31.	<i>Легкая атлетика.</i> Теоретические сведения. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Практический материал: <i>Ходьба.</i> Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями. <i>Бег.</i> Высокий старт.	
32.	<i>Легкая атлетика.</i> Практический материал: <i>Бег.</i> Высокий старт.	
33.	<i>Легкая атлетика.</i> Практический материал: <i>Прыжки.</i> Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.	

Календарно-тематическое планирование.

2 2 класс 2 часа в неделю 68 часа в год

№	Содержание урока
1.	Знания о физической культуре. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Правила утренней гигиены и их значение для человека.
2.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Практический материал: <i>Ходьба.</i> Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.
3.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Практический материал: <i>Бег.</i> Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.
4.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Практический материал: <i>Прыжки.</i> Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.
5.	Игры. Теоретические сведения. Правила игр. Практический материал. <i>Подвижные игры:</i> Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками.
6.	Игры. Теоретические сведения. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Практический материал. <i>Подвижные игры:</i> Коррекционные игры.
7.	Игры. Теоретические сведения. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Практический материал. <i>Подвижные игры:</i> Игры с элементами общеразвивающих упражнений: лазанием; метанием и ловлей мяча.
8.	Игры. Практический материал. <i>Подвижные игры:</i> Коррекционные игры.
9.	Гимнастика. Теоретические сведения. Правила поведения на уроках гимнастики. Практический материал. <i>Построения и перестроения.</i>
10.	Гимнастика. Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Практический материал. <i>Построения и перестроения.</i>
11.	Гимнастика. Теоретические сведения. Понятия: колонна, шеренга, круг. Практический материал. <i>Построения и перестроения.</i>
12.	Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Практический материал. <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.
13.	Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Практический материал. <i>Упражнения с предметами:</i> с гимнастическими палками; лазанье и перелезание.

14.	Гимнастика. Теоретические сведения. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Практический материал. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота.
15.	Гимнастика. Практический материал. Упражнения с предметами: малыми обручами; малыми мячами.
16.	Гимнастика. Практический материал. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.
17.	<i>Лыжная подготовка.</i> Теоретические сведения. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.
18.	<i>Лыжная подготовка.</i> Теоретические сведения. Подготовка к занятиям на лыжах. Практический материал. Выполнение строевых команд.
19.	<i>Лыжная подготовка.</i> Теоретические сведения. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Практический материал. Передвижение на лыжах.
20.	<i>Лыжная подготовка.</i> Теоретические сведения. Виды подъемов и спусков. Практический материал. Передвижение на лыжах.
21.	<i>Лыжная подготовка.</i> Теоретические сведения. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Передвижение на лыжах.
22.	<i>Лыжная подготовка.</i> Практический материал. Передвижение на лыжах.
23.	<i>Лыжная подготовка.</i> Практический материал. Передвижение на лыжах.
24.	<i>Лыжная подготовка.</i> Практический материал. Спуски, повороты, торможение.
25.	<i>Лыжная подготовка.</i> Практический материал. Спуски, повороты, торможение.
26.	<i>Лыжная подготовка.</i> Практический материал. Спуски, повороты, торможение.
27.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Практический материал: Ходьба. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями. Бег. Высокий старт.
28.	Легкая атлетика. Практический материал: Бег. Низкий старт.
29.	Легкая атлетика. Практический материал: Прыжки. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.
30.	Легкая атлетика. Практический материал: Метание. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.
31.	Легкая атлетика. Практический материал: Ходьба. Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Метание. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.
32.	Легкая атлетика. Практический материал: Бег. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость.
33.	Игры. Теоретические сведения Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры.
34.	Игры. Практический материал. Подвижные игры: Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями.

Календарно-тематическое планирование.

3

3 класс 2 часа в неделю 68 часа в год

№	Содержание урока
1.	Знания о физической культуре. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие.
2.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Практический материал: <i>Ходьба.</i> Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.
3.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Практический материал: <i>Бег.</i> Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.
4.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Практический материал: <i>Прыжки.</i> Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.
5.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Практический материал: <i>Ходьба.</i> Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости.
6.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Значение правильной осанки при ходьбе. Практический материал: <i>Бег.</i> Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.
7.	Игры. Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Практический материал. <i>Подвижные игры:</i> Коррекционные игры.
8.	Игры. Теоретические сведения. Правила игр. Практический материал. <i>Подвижные игры:</i> Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками.
9.	Гимнастика. Теоретические сведения. Правила поведения на уроках гимнастики. Практический материал. <i>Построения и перестроения.</i>
10.	Гимнастика. Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Практический материал. <i>Построения и перестроения.</i>
11.	Гимнастика. Теоретические сведения. Понятия: колонна, шеренга, круг. Практический материал. <i>Построения и перестроения.</i>
12.	Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Практический материал. <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.
13.	Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Практический материал. <i>Упражнения с предметами:</i> с гимнастическими палками; лазанье и перелезание.

14.	Гимнастика. Теоретические сведения. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Практический материал. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота.
15.	Гимнастика. Практический материал. Упражнения с предметами: малыми обручами; малыми мячами.
16.	Гимнастика. Практический материал. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.
17.	<i>Лыжная подготовка.</i> Теоретические сведения. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.
18.	<i>Лыжная подготовка.</i> Теоретические сведения. Подготовка к занятиям на лыжах. Практический материал. Выполнение строевых команд.
19.	<i>Лыжная подготовка.</i> Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Практический материал. Выполнение строевых команд.
20.	<i>Лыжная подготовка.</i> Теоретические сведения. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Практический материал. Передвижение на лыжах.
21.	<i>Лыжная подготовка.</i> Теоретические сведения. Виды подъемов и спусков. Практический материал. Передвижение на лыжах.
22.	<i>Лыжная подготовка.</i> Теоретические сведения. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Передвижение на лыжах.
23.	<i>Лыжная подготовка.</i> Практический материал. Передвижение на лыжах.
24.	<i>Лыжная подготовка.</i> Практический материал. Передвижение на лыжах.
25.	<i>Лыжная подготовка.</i> Практический материал. Спуски, повороты, торможение.
26.	<i>Лыжная подготовка.</i> Практический материал. Спуски, повороты, торможение.
27.	Игры. Практический материал. Подвижные игры: Игры с элементами общеразвивающих упражнений: лазанием.
28.	Игры. Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры.
29.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Практический материал: Ходьба. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями. Бег. Высокий старт.
30.	Легкая атлетика. Практический материал: Бег. Низкий старт.
31.	Легкая атлетика. Практический материал: Прыжки. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.
32.	Легкая атлетика. Практический материал: Метание. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.
33.	Игры. Теоретические сведения Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры.
34.	Игры. Практический материал. Подвижные игры: Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями.

Календарно-тематическое планирование.

4 4 класс 2 часа в неделю 68 часа в год

№	Содержание урока
1.	Знания о физической культуре. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.
2.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Практический материал: <i>Ходьба.</i> Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.
3.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Практический материал: <i>Бег.</i> Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.
4.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Практический материал: <i>Прыжки.</i> Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.
5.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Практический материал: <i>Ходьба.</i> Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости.
6.	Игры. Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Практический материал. <i>Подвижные игры:</i> Коррекционные игры.
7.	Игры. Теоретические сведения. Правила игр. Практический материал. <i>Подвижные игры:</i> Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками.
8.	Гимнастика. Теоретические сведения. Правила поведения на уроках гимнастики. Практический материал. <i>Построения и перестроения.</i>
9.	Гимнастика. Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Практический материал. <i>Построения и перестроения.</i>
10.	Гимнастика. Теоретические сведения. Понятия: колонна, шеренга, круг. Практический материал. <i>Построения и перестроения.</i>
11.	Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Практический материал. <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.
12.	Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Практический материал. <i>Упражнения с предметами:</i> с гимнастическими палками; лазанье и перелезание.
13.	Гимнастика. Теоретические сведения. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Практический материал. <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота.

14.	Гимнастика. Практический материал. Упражнения с предметами: малыми обручами; малыми мячами.
15.	Гимнастика. Практический материал. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.
16.	<i>Лыжная подготовка.</i> Теоретические сведения. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.
17.	<i>Лыжная подготовка.</i> Теоретические сведения. Подготовка к занятиям на лыжах. Практический материал. Выполнение строевых команд.
18.	<i>Лыжная подготовка.</i> Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Практический материал. Выполнение строевых команд.
19.	<i>Лыжная подготовка.</i> Теоретические сведения. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Практический материал. Передвижение на лыжах.
20.	<i>Лыжная подготовка.</i> Теоретические сведения. Виды подъемов и спусков. Практический материал. Передвижение на лыжах.
21.	<i>Лыжная подготовка.</i> Теоретические сведения. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Передвижение на лыжах.
22.	<i>Лыжная подготовка.</i> Практический материал. Передвижение на лыжах.
23.	<i>Лыжная подготовка.</i> Практический материал. Передвижение на лыжах.
24.	<i>Лыжная подготовка.</i> Практический материал. Спуски, повороты, торможение.
25.	<i>Лыжная подготовка.</i> Практический материал. Спуски, повороты, торможение.
26.	Игры. Теоретические сведения Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Практический материал. <i>Подвижные игры:</i> Коррекционные игры.
27.	Игры. Практический материал. <i>Подвижные игры:</i> Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями.
28.	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Практический материал: <i>Ходьба.</i> Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями. <i>Бег.</i> Высокий старт.
29.	Легкая атлетика. Практический материал: <i>Бег.</i> Низкий старт.
30.	Легкая атлетика. Практический материал: <i>Прыжки.</i> Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.
31.	Легкая атлетика. Практический материал: <i>Метание.</i> Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.
32.	Легкая атлетика. Практический материал: <i>Ходьба.</i> Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. <i>Метание.</i> Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.
33.	Игры. Теоретические сведения Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Практический материал. <i>Подвижные игры:</i> Коррекционные игры.
34.	Игры. Практический материал. <i>Подвижные игры:</i> Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями.

