МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИТВИНЕНКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(МБОУ «ЛИТВИНЕНКОВСКАЯ СШ» БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ)

ПРИНЯТО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
школьным методическим объединением учителей начальных классов	Замдиректора по УВР	приказом МБОУ «Литвиненковская СШ» Белогорского района Республики Крым
(протокол от 17 .08.2026 №01)	Т.В. Крыловская	
	17.08.2026	17.08.2026 № 278

Календарно – тематическое планирование
на 2026/2027 учебный год

по адаптивной физической культуре

Класс 4
для слабовидящих обучающихся (вариант 4.2)

Учитель: Сафиева Нурие Решатовна

Количество часов: за год 68 часов; в неделю 2 часа;

Планирование соответствует федеральной адаптированной образовательной программе начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023(с изменениями) варианту 4.2.

№ п/п	Тема урока	Дата			
		аудиторно		самостоятельно	
		план	факт	план	факт
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Правила ТБ. Строевые упражнения				
2	ОРУ на дыхание. Составление комплекса утренней зарядки				
3	ОРУ на дыхание. Физическое развитие				
4	ОРУ без предметов. Разновидности ходьбы и бега				
5	ОРУ без предметов. Бег 30 м.				
6	ОРУ на осанку. Бег 30 м.				
7	ОРУ на осанку. Бег 60м.				
8	ОРУ на осанку. Бег 60м.				
9	ОРУ в расслаблении мышц. Метание мяча				
10	ОРУ в расслаблении мышц. Метание мяча				
11	ОРУ на осанку. Прыжок в длину с места				
12	ОРУ на осанку. Прыжок в длину с места				
13	ОРУ с обручами. Челночный бег 3*10м.				
14	ОРУ с обручами. Челночный бег 3*10м.				
15	ОРУ на дыхание. Равномерный бег				
16	ОРУ на дыхание. Равномерный бег				
17	ОРУ без предметов. ТБ на уроках гимнастики и акробатики				
18	Строевые упражнения и команды. Построение и перестроение.				
19	ОРУ со скакалками..Перестроение.				
20	ОРУ со скакалками. Группировка,перекаты в группировке				
21	ОРУ со скакалками. Группировка,перекаты в группировке				
22	ОРУ на дыхание. Стойка на лопатках				
23	ОРУ на дыхание. Стойка на лопатках				
24	ОРУ без предметов. Кувырок вперед из упора присев.				
25	ОРУ без предметов. Кувырок вперед из упора присев				
26	ОРУ без предметов. Кувырок назад из упора присев				
27	ОРУ без предметов. Кувырок назад из упора присев				
28	ОРУ со скакалками. Гимнастический мостик: техника выполнения.				
29	ОРУ со скакалками. Гимнастический мостик : техника выполнения.				
30	ОРУ с обручами. Лазание по гимнастической стенке				
31	ОРУ с обручами. Лазание по гимнастической стенке.				
32	ОРУ на дыхание. Ходьба по гимнастической				

	скамейке				
33	ОРУ на дыхание. Разучивание подвижной игры «Зайцы в огороде»				
34	ОРУ с г/палками. Разучивание подвижной игры «Посадка картошки»				
35	ОРУ без предметов. Освоение подвижной игры «Посадка картошки»				
36	ОРУ без предметов. Подвижные игры с приемами спортивных игр				
37	ОРУ с гимнастическими палками. Движения руками при ходьбе. Игры с приемами баскетбола				
38	ОРУ с гимнастическими палками. Движения руками при ходьбе. Игры с приемами баскетбола				
39	ОРУ с малыми мячами. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу				
40	ОРУ с малыми мячами. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу				
41	ОРУ со скакалками. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок				
42	ОРУ со скакалками. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок				
43	ОРУ с г/палками. Прием «волна» в баскетболе				
44	ОРУ с г/палками. Прием «волна» в баскетболе				
45	ОРУ с мячами. Игры с приемами футбола: метко в цель				
46	ОРУ с мячами. Игры с приемами футбола: метко в цель				
47	ОРУ без предметов. Гонка мячей и слалом с мячом				
48	ОРУ без предметов. Гонка мячей и слалом с мячом				
49	ОРУ на дыхание. Футбольный бильярд				
50	ОРУ на дыхание. Футбольный бильярд				
51	ОРУ с мячами. Бросок ногой				
52	ОРУ с мячами. Бросок ногой				
53	ОРУ с г/палками. Подвижные игры на развитие равновесия				
54	ОРУ с г/палками. Подвижные игры на развитие равновесия				
55	ОРУ без предметов. Перешагивание через препятствия				
56	ОРУ без предметов. Правила техники безопасности на уроках. Метание на дальность				
57	ОРУ с мячами. Бег на 30м. Эстафеты				
58	ОРУ с мячами. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры				
59	ОРУ на дыхание. **К.н. Подтягивание из виса на высокой перекладине** Эстафеты				
60	ОРУ на дыхание. . Подтягивание из виса лежа				

	на низкой перекладине 90см. Эстафеты				
61	ОРУ без предметов.. **К.н. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Эстафеты				
62	ОРУ без предметов. **. К.н Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.** Подвижные игры.				
63	ОРУ с г/палками**. К.н.Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Подвижные игры				
64	ОРУ с г/палками. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры				
65	ОРУ на дыхание**. К.н.Челночный бег** 3*10м. Подвижные игры				
66	ОРУ на дыхание. Челночный бег 3*10м. Эстафеты				
67	ОРУ без предметов. Полоса препятствий				
68	ОРУ без предметов. Полоса препятствий.				
	ИТОГО: К.р.-5	**34ч**		**34ч**	