

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

УСТЬ-ГРЯЗНУХИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА

КАМЫШИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ



Утверждено

Директор школы С.В. Бауер Н.В.

Рабочая программа учебного предмета:

Адаптивная физическая культура

по программе 4 класса (СИПР)

2025-2026 учебный год

Предмет	Класс	Вариант	
Адаптивная физическая культура	4	КТП АФК	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
Раздел 1		Дыхательные упражнения по подражанию.	1
		Дыхательные упражнения по подражанию.	1
		Дыхательные упражнения по подражанию.	1
		Дыхательные упражнения по подражанию	1
		Дыхательные упражнения по подражанию	1
		Дыхательные упражнения по подражанию	1
		Наклоны головы вперед, назад (с помощью взрослого).	1
		Наклоны головы вперед, назад (с помощью взрослого).	1
		Наклоны головы вперед, назад (с помощью взрослого).	1
		Наклоны головы в стороны (с помощью взрослого).	1
		Наклоны головы в стороны (с помощью взрослого).	1
		Наклоны головы в стороны (с помощью взрослого).	1
		Наклоны туловища вперед (с помощью взрослого).	1
		Наклоны туловища вперед (с помощью взрослого).	1
		Наклоны туловища вперед (с помощью взрослого).	1
		Наклоны туловища в стороны (с помощью взрослого).	1
		Наклоны туловища в стороны (с помощью взрослого).	1
		Наклоны туловища в стороны (с помощью взрослого).	1
		Повороты туловища с маховым движением рук (с помощью взрослого).	1
		Повороты туловища с маховым движением рук (с помощью взрослого).	1
		Повороты туловища с маховым движением рук (с помощью взрослого).	1
		Упражнения для мышц туловища (с помощью взрослого)	1
		Упражнения для мышц туловища (с помощью взрослого)	1
		Упражнения для мышц туловища (с помощью взрослого)	1
		Упражнения для формирования правильной осанки (с помощью взрослого)	1
		Упражнения для формирования правильной осанки (с помощью взрослого)	1
		Упражнения для формирования правильной осанки (с помощью взрослого)	1
		Сгибание пальцев в кулак и разгибание	1
		Сгибание пальцев в кулак и разгибание	1
		Сгибание пальцев в кулак и разгибание	1
		Сгибание и разгибание кисти.	1
		Сгибание и разгибание кисти.	1
		Сгибание и разгибание кисти.	1
		Повороты кисти ладонью кверху и книзу	1

	Повороты кисти ладонью кверху и книзу	1
	Повороты кисти ладонью кверху и книзу	1
	Расслабление кисти – «стряхнули воду».	1
	Расслабление кисти – «стряхнули воду».	1
	Расслабление кисти – «стряхнули воду».	1
	Удержание предмета в руке.	1
	Удержание предмета в руке.	1
	Наклоны головы в стороны (с помощью взрослого).	1
	Наклоны головы в стороны (с помощью взрослого).	1
	Наклоны головы в стороны (с помощью взрослого).	1
	Наклоны туловища вперед (с помощью взрослого).	1
	Наклоны туловища вперед (с помощью взрослого).	1
	Наклоны туловища вперед (с помощью взрослого).	1
	Наклоны туловища в стороны (с помощью взрослого).	1
	Наклоны туловища в стороны (с помощью взрослого).	1
	Наклоны туловища в стороны (с помощью взрослого).	1
	Движение рук: вперед, в стороны.	1
	Движение рук: вперед, в стороны.	1
	Движение рук: вперед, в стороны.	1
	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз.	1
	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз.	1
	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз.	1
	Хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах	1
	Хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах	1
	Хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах	1
	Выполнение основных движений рук.	1
	Выполнение основных движений рук.	1
	Выполнение основных движений рук.	1
	Удержание мяча двумя руками.	1
	Удержание мяча двумя руками.	1
	Удержание мяча двумя руками.	1
	Поднимание ног.	1
	Поднимание ног.	1
	Поднимание ног.	1
	Поднимание рук с флажками вперед, вверх.	1
	Поднимание рук с флажками вперед, вверх.	1
	Поднимание рук с флажками вперед, вверх.	1
	Поднимание рук с флажками в стороны, опускание вниз	1
	Поднимание рук с флажками в стороны, опускание вниз	1
	Поднимание рук с флажками в стороны, опускание вниз	1

