

ГКОУ «Нелидовская школа–интернат».

РАССМОТРЕНО на МО учителей начальных классов Руководитель МО: _____ О.П. Диринова Протокол № 1 от «22» августа 2025 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР: _____ А.Г. Никитина «26» августа 2025 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор: ГКОУ «Нелидовская школа–интернат» _____ Н.Н. Козырь Приказ № 25 От «28» августа 2025 г.
---	--	---

Адаптированная рабочая программа

начального общего образования
обучающихся с нарушением интеллекта

1 - 4 классы (вариант 2)

учебного предмета

«Адаптивная физкультура»

(Образовательная область «Физическая культура»)

на 2025-2026 учебный год

(срок реализации программы)

Составитель: учитель физической
культуры
Антонова Татьяна Александровна

г. Нелидово

2025г

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения содержания рабочей программы.
3. Содержание обучения.
4. Тематическое планирование.
5. Материально – техническое обеспечение.

1. Пояснительная записка

1. Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с нарушением интеллекта разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с нарушением интеллекта.

2. В соответствии с АООП ГКОУ «Нелидовская школа –интернат».

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 66 часов в год (2 часа в неделю). В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» во 2 -4 классах рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физкультура». Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Цель: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- 1) Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- 2) Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
- 3) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- 4) Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств
- 5) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:

2. Планируемые результаты освоения содержания рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 1 классе

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с нарушением интеллекта, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Возможные личностные результаты освоения учебного предмета

1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
4. формирование уважительного отношения к окружающим;
5. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. развитие самостоятельности и лично ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
9. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
10. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Возможные предметные результаты освоения учебного предмета

1. правильное выполнение упражнений;
2. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
3. формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;
4. Знакомство со специальной терминологией физических упражнений. Обучение специальной терминологии физических упражнений;
5. Обучение и применение дыхательной гимнастики.

3. Содержание обучения

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям. Обучение адаптивной физкультуры носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями. 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;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Урочные занятия по «Адаптивной физкультуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия));
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы);
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; – воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (ジョンглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий. Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:
 - игровой
 - воспитания личности;
 - взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

4. Тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование

Адаптивная физкультура 1 класс

Количество часов			
Всего	В неделю	На первое полугодие	На второе полугодие
66	2	32	34

№ Урок а	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Виды деятельности	
			1 четверть	2 четверть
1	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК	1		Знакомство со спортивном залом.
2 3	Упражнения для формирования правильной осанки	2		Профилактика правильной осанки и плоскостопия, выполнение упражнений. Совершенствовать ходьбу на носках и пятках.
4 5	Дыхательные упражнения. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией . «Паровоз» - «чу, чу, чу» - выдох. Самолет « с-у-у»	2		Дыхательные упражнения. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией
6 7	Основные положения и движения (по подражанию)	2		Основные положения и движения рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс.
8	Основные положения и движения рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс.	1		Основные положения и движения рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс.
9	Построение перестроение. Построение в колонну по одному, равнение в затылок	1		Разучить комплекс упражнений с гимнастическими обручами.
10	Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Прыжки.	1		Разучить подвижные игры, упражнения с разными предметами.
11	Медленный бег. Игра «С кочки на кочку»	1		Совершенствовать прыжки на одной ноге, на двух на месте.
12	Ходьба под счет, ходьба в колонну парами, по одному, по кругу.	1		Разучить подвижные игры, упражнения с разными предметами.

13	Построение и перестроения, ходьба по линии на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук	1		Совершенствовать ходьбу на носках и пятках
14	Медленный бег. Игра «С кочки на кочку»	1		Совершенствовать прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.
15 16	Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами.	2		Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами.
2 четверть				
17 18	Ходьба. Бег с предметами. Комплекс упражнений с гимнастическими обручами	2		Разновидности ходьбы и бега. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими обручами
19 20	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Иголочка и ниточка».	2		Научить лазанию по наклонной гимнастической скамейке, перелазанию, ползанию по скамейке.
21 22	Лазание и перелазание. Перешагивание через гимнастическую палку.	2		Научить лазанию по наклонной гимнастической скамейке, перелазанию, ползанию по скамейке.
23	Ходьба. Бег. Ходьба по гимнастической скамейке.	1		Перешагивание через гимнастическую палку
24	Ходьба. Бег. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам	1		Ознакомить с перестроением по звеньям, по заранее установленным местам
25 26	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя	2		Научить лазанию по гимнастической стене
27	Ходьба. Бег с предметами. Упр. с обручами.	1		
28	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1		Научить лазанию по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях
29 30	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	2		Разучить общеразвивающие и корригирующие упражнения
31 32	Упражнения на формирование правильной осанки	2		Разучить упражнения на формирование правильной осанки
3 четверть				
33	Ходьба. Бег. Ходьба по линии, нарисованной на полу	1		Разучить разновидности ходьбы, бег простой.
34	Упражнения на матах	1		Разучить упражнения на матах
35 36	Профилактика плоскостопия. Медленный бег. Упражнения на полу	2		Упражнения для профилактики плоскостопия

37 38	Ходьба. Бег с предметами. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя	2		Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя Пролезание через обруч стоявший вертикально.
39 40	Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра. Упражнения: прыжки на месте с мячом в руках.	2		Упражнения с мячом
41 42	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	2		Ознакомить с прыжками на одной ноге, на двух, на месте с продвижением вперед
43 44	Игры на развитие внимания: «У ребят порядок строгий», «Стань правильно»	2		Корректирующие игры и игры на внимание.
45 46	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Метко в цель», «Мяч соседу»	2		Разучивание подвижных игр.
47 48	Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей «Метко в цель», «Мяч соседу»	2		Разучивание подвижных игр.
49 50	Перелезание через препятствие высотой до 50см. пролезание через обруч стоявший вертикально.	2		Характеристика основных видов деятельности учащихся: Перелезание через препятствие высотой до 50см.

4 четверть

51 52	Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	2		Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя
53 54	Прыжки на месте, на двух ногах слегка продвигаясь вперед. Игра «Болото»	2		Прыжки на месте на двух ногах, слегка продвигаясь вперед.
55 56	Прыжки на двух ногах на месте с поворотами. Прыжки через вращающуюся скакалку.	2		Прыжки на двух ногах на месте с поворотами. Прыжки через вращающуюся скакалку
57 58	Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	2		Упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса
59 60	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	2		Разновидности бега: бег с изменением направления, ритма и темпа

61	Метание теннисного мяча.	2		Разучить метание теннисного мяча. Захват и выброс мяча.
62	Броски малого мяча в стену.			
63	Метание малого мяча в цель с 3-4метров.	2		Броски малого мяча в стену. Метание малого мяча в цель 3-4метров
64	Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя. Обычный бег. П\и «Пойдем на прогулку»			
65	Бег в заданном коридоре. Бег 30м. П\и «Воробы и вороны»	2		Перешагивание и пролезание под стойками
66				
				Бег в заданном коридоре.

Календарно-тематическое планирование

Адаптивная физкультура 2 класс

Количество часов			
Всего	В неделю	На первое полугодие	На второе полугодие
68	2	32	36

№ урока	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Виды деятельности	
			сроки	
1 четверть				
1	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК	1		Правила техники безопасности на уроках
2	Упражнения для формирования правильной осанки	2		Профилактика правильной осанки и плоскостопия, выполнение упражнений.
3				
4	Дыхательные упражнения. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией . «Паровоз» - «чу, чу, чу» - выдох. Самолет «у-у-у»	2		Дыхательные упражнения. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией
5				
6	Основные положения и движения (по подражанию)	2		Основные положения и движения рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс.
7				
8	Основные положения и движения рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс.	1		Основные положения и движения рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс.
9	Построение перестроение. Построение в колонну по одному, равнение в затылок	1		Повторить строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега
10	Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Прыжки.	1		Разучить подвижные игры, упражнения с разными предметами.
11	Медленный бег. Игра «С кочки на кочку»	1		Разучить подвижные игры, упражнения с разными предметами.
12				
13	Ходьба под счет, ходьба в колонну парами, по одному, по кругу.	1		Разучить комплекс упражнений с гимнастическими обручами.
14	Построение и перестроения, ходьба по линии на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук	1		Совершенствовать ходьбу на носках и пятках

15	Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами.	2		Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами.
2 четверть				
17	Ходьба. Бег с предметами. Комплекс упражнений с гимнастическими обручами	2		Разновидности ходьбы и бега. Комплекс упражнений с гимнастическими обручами
18				
19	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	2		Научить лазанию по наклонной гимнастической скамейке, перелезанию
20	Игра «Иголочка и ниточка».			
21	Лазание и перелазание. Перешагивание через гимнастическую палку.	2		Перешагивание через гимнастическую палку.
22				
23	Ходьба. Бег. Ходьба по гимнастической скамейке.	1		Совершенствовать разновидности ходьбы и бега.
24	Ходьба. Бег. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам	1		Ознакомить с перестроением по звеньям, по заранее установленным местам
25	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя	2		Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя
26				
27	Ходьба. Бег с предметами. Упр-ния с обручами.	1		Упражнения с обручами
28	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1		Научить с лазанием по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.
29	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	2		Разучить общеразвивающие и корригирующие упражнения
30				
31	Упражнение на формирование правильной осанки	2		Разучить упражнения на формирование правильной осанки.
32				
3 четверть				
33	Ходьба по ориентирам с закрытыми и открытыми глазами.	2		Разучить разновидности ходьбы, бег простой, бег с ускорением.
34				
35	Ходьба. Бег. Ходьба по линии нарисованной на полу	2		Разучить разновидности ходьбы, бег простой, бег с ускорением.
36				
37	Профилактика плоскостопия. Медленный бег.	2		Упражнения на полу
38	Упражнения на полу			
39	Ходьба. Бег с предметами. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя	2		Разновидности ходьбы и бега. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя
40				
41	Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра.	2		Разновидности ходьбы и бега
42				

43	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	2		Ознакомить с прыжками на одной ноге, на двух, на месте с продвижением вперед.
45	Прыжки через скакалку	2		Ознакомить с прыжками через скакалку
47	Игры на развитие внимания: «У ребят порядок строгий», «Стань правильно»	2		Корректирующие игра и игры на внимание
49	Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей «Метко в цель», «Мяч соседу»	2		Разучивание подвижных игр
51	Перелезание через препятствие высотой до 70см.	2		Перелезание через препятствие высотой до 70см.
52	пролезание через обруч стоявший вертикально.			Пролезание через обруч стоявший вертикально
4 четверть				
53	Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	2		Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.
55	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед. Игра «Болото»	2		Прыжки на месте на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами
57	Прыжки на двух ногах на месте с поворотами.	2		Прыжки через врачающуюся скакалку.
58	Прыжки через врачающуюся скакалку			
59	Упражнения на развитие мышц ног.	2		Упражнения на развитие мышц ног.
61	Упражнения на формирование правильной осанки	2		Упражнения на формирование правильной осанки
63	Метание теннисного мяча.	2		Разучить метание теннисного мяча. Захват и выброс мяча.
64	Броски малого мяча в стену.			Броски малого мяча в стену. Метание малого мяча в цель3-4метров
65	Метание малого мяча в цель3-4метров.			
65	Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя. Обычный бег. П/и «Пойдем на прогулку»	1		Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя.
66	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	2		Разновидности бега: бег с изменением направления, ритма и темпа.
67				
68	Бег в заданном коридоре. Бег 30м. П/и «Воробы и вороны»	1		Бег в заданном коридоре

Календарно-тематическое планирование

Адаптивная физкультура 3 класс

Количество часов			
Всего	В неделю	На первое полугодие	На второе полугодие
68	2	32	36

№ урока	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Виды деятельности	
			сроки	
1 четверть				
1	Знакомство с физкультурным залом.	1		Правила техники безопасности
2	Построения, смыкание и размыкание на вытянутые руки.	1		Повторить строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега.
3	Исходное положение для построения и перестройки: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч".	1		Повторить строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега.
4	Упражнения в построении парами. Игра «Рыбаки и рыбки»	1		Разучить подвижные игры, упражнения с разными предметами.
5	Упражнения в построении парами. Игра «Стоп, хоп, раз»	1		Упражнения с разными предметами.
6	Ходьба за учителем, держась за руки, между предметами.	1		Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами.
7	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках.	1		Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами.
8	Ходьба на носках. Ходьба с изменением темпа.	1		Совершенствовать ходьбу на носках и пятках
9	Упражнения в ходьбе по кругу, взявшись за руки.	1		Упражнения в ходьбе по кругу, взявшись за руки
10	Бег за учителем с изменением темпа. Бег между объемными модулями.	2		Бег за учителем с изменением темпа. Бег между объемными модулями
11				
12	Бег с высоким подниманием бедра. Бег в различных направлениях.	2		Правильное дыхание в ходьбе с имитацией
13				

14	Движение руками при ходьбе: отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	1		Основные положения и движения рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс.
15 16	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед. Игра «Болото»	2		Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед, с мячом в руках
2 четверть				
17 18	Упражнения: прыжки на месте с мячом в руках. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами.	2		Прыжки на двух ногах на месте с поворотами.
19	Ползание на четвереньках по прямой линии по инструкции учителя.	1		Научить ползанию на четвереньках по прямой линии по инструкции учителя
20	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1		Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках
21 22	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.	2		Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.
23	Передача предметов (мяча) в шеренге.	1		
24	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу.	1		Разучить упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу.
25 26	Броски среднего мяча двумя руками вверх об пол.	2		. Научить правильно держать мяч и выполнять броски среднего мяча двумя руками вверх об пол.
27 28	Броски среднего мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	2		. Научить правильно держать мяч и выполнять броски среднего мяча двумя руками, вверх, в стену
29	Исходное положение для построения и перестройки: основная стойка "ноги на ширине ступни".	1		Строевые упражнения: размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны. перестройки.
30	Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны.	1		Строевые упражнения: размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны.
31	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1		Строевые упражнения: размыкание на вытянутые руки вперед.
32	Круговые движения кистью, руками	1		Разучить подвижные игры, корректирующие игры, игры на внимание.
3 четверть				
33	Упражнения с ленточками	1		Разучить разновидности ходьбы, бег простой, бег с ускорением
34	Игра "Салки с ленточками".	2		Разучивание подвижных игр

35				
36 37	Игра-эстафета "Строим дом".	2		Разучивание подвижных игр
38 39	Игра «Съедобные – несъедобные»	2		Корректирующие игры и игры на внимание
40 41	Игра "Бросай-ка".	2		Корректирующие игры и игры на внимание
42 43	Игра "Поймай комара".	2		Разучивание подвижных игр
44 45	Игра- эстафета «Строим дом»	2		Разучивание подвижных игр
46 47	Игра «Рыбаки и рыбки»	2		Разучивание подвижных игр
48 49	Движения плечами вниз. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: повороты, круговые движения.	2		Движения плечами вниз. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: повороты, круговые движения.
50	Повороты туловища вправо, влево. Переход из положения "лежа" в положение "сидя".	1		Повороты туловища вправо, влево. Переход из положения "лежа" в положение "сидя".
51 52	Приседания. Упражнения для мышц ног.	2		Упражнения для различных частей тела.
4 четверть				
53	Прыжки с одной ноги на другую. Прыжки через скакалку.	1		Прыжки на месте на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. Прыжки через врачающуюся скакалку
54 55	Упражнения для формирования правильной осанки	2		Упражнения для формирования правильной осанки
56	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке, сохранение правильной осанки в ходьбе	1		Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке, сохранение правильной осанки в ходьбе
57 58	Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	2		Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя
59	Метание теннисного мяча.	2		Разучить метание теннисного мяча. Захват и выброс

60	Броски малого мяча в стену. Метание малого мяча в цель3-4метров.			мяча. Броски малого мяча в стену. Метание малого мяча в цель3-4метров.
61 62	Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей «Метко в цель»	2		Броски малого мяча в стену. Метание малого мяча в цель3-4метров.
63 64	Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя. Обычный бег. П/и «Пойдем на прогулку»	2		Совершенствовать строевые упражнения, построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя
65 66	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	2		Разновидности бега: бег с изменением направления, ритма и темпа.
67 68	Бег в заданном коридоре. Бег 30м. П\и «Воробыи и вороны»	2		Бег в заданном коридоре

Календарно-тематическое планирование

Адаптивная физкультура 4 класс

Количество часов			
Всего	В неделю	На первое полугодие	На второе полугодие
68	2	32	36

№ урок а	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов	Виды деятельности	
			Сроки	
1 четверть				
1	Знакомство с физкультурным залом.	1		Правила техники безопасности
2	Построения и перестроения. Ходьба и разновидности ходьбы.	1		Повторить строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега.
3	Построения и перестроения .Основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».	1		Повторить строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега.
4	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1		Основные положения и движения рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс
5	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1		Упражнения в ходьбе по кругу, взявшись за руки
6	Ходьба и бег. Ходьба с высоким подниманием колен.	1		Разновидности ходьбы и бега
7	Ходьба по доске, лежащей на полу	1		Ходьба по доске, лежащей на полу
8	Ходьба по гимнастической скамейке	1		Ходьба на носках и на пятках
9	Ходьба с удержанием рук за спиной (на пояссе, на, в стороны).	1		Профилактика правильной осанки и плоскостопия, выполнение упражнений
10	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, Бег с изменением темпа и направлением движения	1		Разновидности бега: бег с изменением темпа и направлением движения, бег с высоким подниманием бедра
11	Бег с высоким подниманием бедра Прыжки на двух ногах.	1		Разновидности прыжков

12	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1		Разновидности прыжков
13	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1		Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах слегка продвигаясь вперед
14 15	Прыжки в длину с места.	2		Разучить прыжки в длину с места (отталкивание и приземление, движение рук).
16	Ползание на животе, на четвереньках	1		Ползание и подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.
2 четверть				
17	Ползание на животе, на четвереньках.	1		Ползание на животе, на четвереньках
18	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1		Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках
21 22	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	2		Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне)
23 24	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	2		Научить правильно держать мяч и выполнять броски среднего мяча двумя руками
25	Сбивание предметов большим(малым) мячом.	1		Сбивание предметов большим (малым) мячом
26	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу.	1		Разучить упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу
27	Броски среднего мяча двумя руками вверх, об пол	1		Броски среднего мяча двумя руками вверх, об пол
28	Броски среднего мяча одной рукой вверх, в стену, об пол.	1		Броски среднего мяча одной рукой вверх, в стену, об пол.
29	Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны	1		Строевые упражнения: размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны, перестроения.
30	Лазание по скалодрому	1		Лазание по скалодрому: постановка рук, ног и туловища при перемещении по скалодрому
31 32	Занятие в Домике Собы	2		Разучить упражнения для «Домика Собы».
3 четверть				
33	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке	1		Пальчиковая гимнастика
34	Круговые движения кистью. Сгибание фаланг	1		Пальчиковая гимнастика

	пальцев.			
35	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).	1		Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).
36	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1		Движения плечами вниз.
37	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	1		Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: повороты, круговые движения.
38	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1		Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.
39	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)	1		Переход из положения "лежа" в положение "сидя". Упражнения для различных частей тела.
40 41 42	Упражнения в спортивном городке	3		Упражнения в спортивном городке
43 44 45	Занятие в «Домике Совы»	3		Упражнения для занятий в «Домике Совы»
46 47	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	2		Разучивание подвижных игр.
48 49	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	2		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте
50 51 52	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч водящему»	3		Ведение мяча. Корректирующие игры и игры на внимание.
4 четверть				
53 54 55	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	3		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте
56 57	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	2		Прыжок в длину с места, подвижные игры.
58	Прыжок в длину с места, с разбега, с	2		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием

59	отталкиванием одной и приземлением на две.			одной и приземлением на две.
60 61	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	2		Метание малого мяча в цель с места, из различных положений
62 63	Метание малого мяча в цель с 2–3 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	2		Метание малого мяча в цель с места, из различных положений
64 65	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя, без помощи учителя	2		Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя, без помощи учителя
66 67	Лазание по скалодрому	2		Лазание по скалодрому с помощью учителя и без
68	Занятие в «Домике Совы»	1		Упражнения в «Домике Совы».

5.Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование:

- гимнастические маты
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- баскетбольные стойки
- скалодром
- спортивный уголок
- сенсорно-динамическая комната «Дом Совы»

Спортивный инвентарь

- малые и большие резиновые мячи
- скакалки, гимнастические палки
- гимнастические обручи
- набивные мячи, мячи
- фитболы
- эспандеры
- тренажеры
- лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.
- кегли, кубики

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240720

Владелец Козырь Надежда Николаевна

Действителен С 19.10.2025 по 19.10.2026