



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Нижнетуринского муниципального округа
«Исовская средняя общеобразовательная школа»**

Принято
на заседании Педагогического
совета
протокол от 27.08.2025 г. № 1

Утверждено
Директор
Бехтерева Л. Б.
Приказ от 01.09. 2025 г. № 165 о/д

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Ерёменко А.О.
27.08.2025 г.

**Календарно-тематическое планирование
учебного предмета
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 1
3-4 классы**

Составитель:
учитель физической культуры
Илюнина К.Е.

Нижнетуринский муниципальный округ
2025

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

Номер урока	Тема урока
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах
3	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости
4	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук
5	Беговые упражнения
6	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам
7	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.
8	Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м
9	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед
10	Прыжки в высоту
11	Прыжок в длину с места
12	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега
13	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель
14	Метание теннисного мяча на дальность
15	Челночный бег (3х5) м.
16	Эстафетный бег
17	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками
18	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека
19	Перестроение из шеренги в круг
20	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки
21	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук
22	Дыхание во время ходьбы и бега
23	Упражнения с гимнастическими палками
24	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке
25	Упражнения на формирования правильной осанки
26	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку
27	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки
28	Упражнения для развития точности движений
29	Упражнения с обручем
30	Ходьба по гимнастической скамейке парами
31	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам
32	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке
33	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча
34	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой
35	Упражнения для формирования правильной осанки
36	Упражнения с малыми мячами
37	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях
38	Упражнения с большим мячом

39	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек
40	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек
41	Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корригирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»
42	Корригирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».
43	Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение»
44	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»
45	Техника безопасности и правила поведения на лыжне
46	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов
47	Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками
48	Подготовка инвентаря для занятий лыжами
49	Подготовка инвентаря для занятий лыжами
50	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках
51	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках
52	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках
53	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок
54	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом
55	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом
56	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом
58	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом
59	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м
60	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км
63	Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх
64	Значение утренней гимнастики
65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений
66	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»
67	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»
68	Эстафеты с предметами
69	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»
70	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»
71	Эстафета с мячом
72	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»
73	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»
74	Эстафеты на развитие координации
75	Передача предметов
76	Переноска предметов, спортивного инвентаря
77	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»
78	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками
79	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя
80	Эстафета с мячом
81	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»
82	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»
83	Подвижная игра «Филин и пташки»

84	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук
85	Метание большого мяча двумя руками из - за головы.
86	Бег с преодолением простейших препятствий
87	Метание теннисного мяча на дальность
88	Метание теннисного мяча на дальность
89	Метание теннисного мяча на дальность
90	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель
91	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель
92	Прыжок в длину с места
93	Прыжок в длину с места
94	Прыжок в длину с места
95	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м
96	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге
97	Круговые эстафеты до 20 м
98	Круговые эстафеты до 20 м
99	Высокий старт 30 м
100	Высокий старт 30 м
101	Медленный бег до 1-2 мин
102	Медленный бег до 1-2 мин

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

Номер урока	Тема урока
1	Правила поведения в физкультурном зале, спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.
2	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями
3	Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений
4	Построения и перестроения. Дыхательные упражнения. «Понюхай цветок». Общеразвивающие упражнения без предметов.
5	Построение по одному в ряд и в колонну друг за другом, парами. Дыхательные упражнения «Согреть руки».
6	Ходьба в заданном направлении держась за руки, друг за другом. Дыхательные упражнения «Остудить воду».
7	Ходьба в заданном направлении держась за руки, друг за другом. Дыхательные упражнения «Остудить воду».
8	Совершенствование ходьбы между предметами, по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м). Упражнения на дыхание с имитацией звуков
9	Совершенствование ходьбы между предметами, по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м). Упражнения на дыхание с имитацией звуков
10	Ходьба стайкой за учителем между предметами. Упражнения для мышц шеи и головы
11	Ходьба стайкой за учителем между предметами. Упражнения для мышц шеи и головы
12	Ходьба друг за другом по извилистой дорожке. Упражнения для мышц шеи и головы

13	Ходьба друг за другом по извилистой дорожке. Упражнения для мышц шеи и головы
14	Ходьба по кругу, зигзагом. Упражнения для кистей рук
15	Ходьба по кругу, зигзагом. Упражнения для кистей рук
16	Перешагивание из обруча в обруч, подъём на возвышение и спуск с него. Упражнения для кистей рук.
17	Перешагивание из обруча в обруч, подъём на возвышение и спуск с него. Упражнения для кистей рук.
18	Ходьба по дорожке. Понятие о правильной осанке.
19	Ходьба по дорожке. Понятие о правильной осанке.
20	Ходьба на носках. Формирование навыков правильной осанки в положении «стоя» и «сидя».
21	Ходьба на носках. Формирование навыков правильной осанки в положении «стоя» и «сидя».
22	Перешагивание через препятствия (10-15 см.). Упражнения для формирования правильной осанки
23	Движения под музыку с прихлопыванием и проговариванием слов.
24	Бег за учителем, с заданным направлением, между модулей, в быстром и медленном темпе.
25	Народные игры «Мышка и две кошки», Горелки с платочком»
26	Народные игры «Мышка и две кошки», Горелки с платочком»
27	Народные игры «Круговые пятнашки», «Перетягивание в парах»
28	Народные игры «Круговые пятнашки», «Горелки с платочком»
29	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы выполняемые на месте
30	Строевые упражнения. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук
31	Строевые упражнения. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук
32	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений
33	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений
34	Народные игры Комплексы упражнений с гимнастическими палками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Н. и. "Десяты", П. и. "Воздушный мяч"
35	Народные игры Комплексы упражнений с гимнастическими палками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Н. и. "Десяты", П. и. "Воздушный мяч"
36	Народные игры П. и. «Зеркало», «Забегалы». Комплексы упражнений со скакалками, фляжками.
37	Народные игры П. и. «Зеркало», «Забегалы». Комплексы упражнений со скакалками, фляжками.
38	Народные игры Комплекс с набивными мячами. «Юный воин»
39	Элементы акробатических упражнений: Перекаты в группировке
40	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук.
41	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук.
42	Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону.
43	Пролезание сквозь гимнастические обручи

44	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле
45	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле
46	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями)
47	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа
48	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Узнавание волейбольного мяча. Общеразвивающие упражнения с в/мячом ознакомление с правилами игры.
49	Передача и ловля мяча в паре. Игра в паре без сетки.
50	Передача и ловля мяча в паре. Игра бросанием и ловлей «Бросайка».
51	Передача и ловля мяча в паре. Игра бросанием и ловлей «Набрось кольцо».
52	Игра с бросанием и ловлей «Кто бросит мешочек дальше?»
53	Игра с бросанием и ловлей «Кто бросит мешочек дальше?»
54	Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Игра на внимание «Бег к флажкам».
55	Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Игра на внимание «Бег к флажкам».
56	Ознакомление с игрой бадминтон. П. и. «Бег к флажкам».
57	Подводящие упражнения к игре бадминтон, жонглирование воланчика.
58	Подводящие упражнения к игре бадминтон, жонглирование воланчика.
59	Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола)
60	Общеразвивающие упражнения с мячом. Ведение мяча правой (левой) рукой.
61	Общеразвивающие упражнения с мячом. Ведение мяча правой (левой) рукой.
62	Ведение мяча правой (левой) рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия. П. и. «Колокольчик»
63	Ведение мяча правой (левой) рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия. П. и. «Колокольчик»
64	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. П. и. «Подвижная цель»
65	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. П. и. «Подвижная цель»
66	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Подвижные игры на основе баскетбола
67	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Подвижные игры на основе баскетбола
68	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).
69	Народные игры Традиционные подвижные игры русского народа «Покати – догони».
70	Народные игры Традиционные подвижные игры русского народа «Покати – догони».
71	Народные игры Русская народная игра «Волк во рву». «Чехарда».
72	Народные игры Русская народная игра «Волк во рву». «Чехарда».
73	Народные игры Традиционные игры казаков. Игры «Лягушки-цапли» и «Охотники, волки и волкодавы».
74	Народные игры Традиционные игры казаков. Игры «Лягушки-цапли» и «Охотники, волки и волкодавы».

75	Народные игры Игра «Мышеловка». Беседа «Физкультура – залог здоровья», и «С кем дружат болезни».
76	Народные игры Подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры», Вызов», «Гонка мячей по кругу».
77	Народные игры Техника безопасности на уроках ф. к. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. П. и. Русская игра «Ручеёк»
78	Народные игры Техника безопасности на уроках ф. к. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. П. и. Русская игра «Ручеёк»
79	Народные игры Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении. Русская народная игра «Капуста»
80	Народные игры Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении П. и. «Горшки»
81	Народные игры Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении П. и. «Горшки»
82	Народные игры Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»
83	Народные игры Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»
84	Народные игры Метание малого мяча в цель с 2–3 метров. П. и. «Защищай город»
85	Народные игры Метание малого мяча в цель с 2–3 метров. П. и. «Защищай город»
86	Народные игры Метание малого мяча в цель с 2–3 метров). Игра «Попади в обруч».
87	Народные игры Метание малого мяча в цель с 2–3 метров). Игра «Попади в обруч».
88	Народные игры Подпрыгивание на двух ногах на месте, с небольшим продвижением вперед, в сторону П. и. «Попрыгунчики», «По кочкам», «Лягушка и аист», «Зайчата»
89	Народные игры Подпрыгивание на двух ногах на месте, с небольшим продвижением вперед, в сторону П. и. «Попрыгунчики», «По кочкам», «Лягушка и аист», «Зайчата»
90	Народные игры Прыжок в длину с места. П. и. «Лягушки на болоте»
91	Народные игры Прыжок в длину с места. Преодоление малых препятствий. П. и. «Лягушки на болоте»
92	Народные игры Прыжок в длину с места. «Лягушки на болоте»
93	Народные игры Прыжок в длину с места. «Лягушки на болоте»
94	Народные игры Прыжок в высоту способом «перешагивание». П. и. «Лиса и куры»
95	Народные игры Прыжок в высоту способом «перешагивание». П. и. «Лиса и куры»
96	Народные игры Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» на результат. Развитие скоростно-силовых качеств П. и. «Лягушки на болоте»
97	Народные игры Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» на результат. Развитие скоростно-силовых качеств П. и. «Лягушки на болоте»
98	Народные игры Метание малого мяча на дальность П. и. «Первыши водокачи»
99	Народные игры Метание малого мяча на дальность П. и. «Первыши водокачи»
100	Народные игры Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов - на результат П. и. «Первыши водокачи»
101	Народные игры Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. П. и «Круглый город»
102	Народные игры Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. П. и «Круглый город»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 63716907039522228662567763418834263955262654935

Владелец Бехтерева Лидия Борисовна

Действителен С 25.02.2025 по 25.02.2026