



**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 01.09.2025г. № 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 2
6 класс**

Составитель:
учитель
Клочков С.А.

Нижнетуринский городской округ
2025

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6-Б КЛАСС

№ Урока п/п	№ темы, Урока по теме	Содержание учебного материала	Кол-во часов	
			План	Факт
		1 ЧЕТВЕРТЬ		
		Тема №1 «Физическая подготовка»	16	
1	1	Ознакомление с техникой безопасности на уроках физической культуры. Упражнения с предметами.	1	
2	2	Построения и перестроения. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1	
3	3	Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, «змейкой». Упражнения в движении. Беговые и прыжковые движения.	1	
4	4	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
5	5	Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1	
6	6	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание.	1	
7	7	Прыжки в длину с места, на одной ноге, на двух с поворотами вправо влево, кругом. Вис на руках	1	
8	8	Строевые упражнения. Комплекс упражнений для укрепления мышц.	1	
9	9	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	
10	10	Ходьба с изменением темпа, направления движения. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1	
11	11	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	1	
12	12	Сбивание предметов большим (малым) мячом	1	
13	13	Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа").	1	
14	14	Метание малого мяча на дальность; метание малого мяча правой, левой рукой. П/игра «День и ночь»	1	
15	15	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1	
16	16	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед	1	
		2 ЧЕТВЕРТЬ		
		Тема № 2 «Плавание»	3	
17	1	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине на матах	1	
18	2	Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине на матах	1	

19	3	Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием.	1	
		Тема № 3 «Коррекционные подвижные игры»	8	
20	1	Правила поведения учащихся при играх, предупреждение травматизма при игре.	1	
21	2	Коррекционная игра «Повтори, не ошибись»	1	
22	3	Коррекционная игра «Что пропало»	1	
23	4	Коррекционная игра «Зоопарк»	1	
24	5	Подвижная игра с бегом «Кот и воробушки»	1	
25	6	Игра «Горячий камень», «Кегельбан»		
26	7	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Охотник и утки»	1	
27	8	Подвижные игры «Светофор», «Гуси – лебеди»	1	
		Тема № 4 «Велосипедная подготовка»	5	
28	1	Узнавание (различение) составных частей двухколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1	
29	2	Узнавание (различение) составных частей двухколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.	1	
30	3	Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге	1	
31	4	Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге	1	
32	5	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).	1	
		3 ЧЕТВЕРТЬ		
		Тема № 5 «Лыжная подготовка»	6	
33	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Зимние виды спорта.	1	
34	2	Санитарно-гигиенические требования к занятиям	1	
35	3	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	1	
36	4	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пятки лыж (носков лыж), махом. (теория)	1	
37	5	Олимпийские зимние виды спорта. Параолимпийские виды спорта	1	
38	6	Значение скандинавской ходьбы для здоровья и трудовой деятельности человека.	1	
		Тема № 6 «Туризм»	8	
39	1	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальник, спальник, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	1	
40	2	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла,	1	

		вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка.		
41	3	Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона.	1	
42	4	Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки.	1	
43	5	Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле.	1	
44	6	Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.	1	
45	7	Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки	1	
46	8	Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.	1	
		Тема № 1 пр. «Физическая подготовка»	7	
47	1	Строевые упражнения. Комплекс упражнений для укрепления мышц	1	
48	2	Упражнения на дыхание	1	
49	3	Упражнения на укрепление голеностопного сустава ног	1	
50	4	Разновидности ходьбы. П/игра «Через ручеек»	1	
51	5	Метание малого мяча на дальность; метание малого мяча правой, левой рукой. П/игра «День и ночь»	1	
52	6	Эстафета "Полоса препятствий":	1	
53	7	Упражнения с гимнастическими палками	1	
		4 ЧЕТВЕРТЬ		
		Тема № 3 «Коррекционные подвижные игры» пр	16	
54	1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Упражнения в движении. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	1	
55	2	Соблюдение правил игры «Бросай-ка».	1	
56	3	Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1	
57	4	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1	

58	5	Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками	1	
59	6	Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками	1	
60	7	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1	
61	8	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1	
62	9	Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	1	
63	10	Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).	1	
64	11	Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем),	1	
65	12	Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	1	
66	13	Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.	1	
67-68	14-15	Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.	2	
		Всего:	68	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 63716907039522228662567763418834263955262654935

Владелец Бехтерева Лидия Борисовна

Действителен с 25.02.2025 по 25.02.2026