



**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 задержкой психического развития  
3-4 классы**

Составитель:  
учитель физической культуры  
Илюнина К.Е.

Нижнетуринский муниципальный округ  
2025

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 КЛАСС

Номер урока	Тема урока
1	Вводный инструктаж по ТБ. ТБ в подвижных играх на материале легкой атлетики. Оказание первой помощи. Ходьба и бег.
2	Техника высоко старт с последующим ускорением. Олимпийские игры: история возникновения.
3	Урок-игра на материале легкой атлетики. Эстафета с предметами.
4	Бег 30 м с высокого старта на результат. Техника челночного бега 3*10 м.
5	Челночный бег 3*10 м на результат. Прыжки в длину с места.
6	Урок-игра на материале легкой атлетики. Эстафеты с предметами и без них. Прыжки в длину с места.
7	Прыжки в длину с места. Бег 800 метров в равномерном темпе без учета времени.
8	Прыжки в длину с места на результат. Подтягивание на перекладине.
9	Урок-игра на материале легкой атлетики. Соревнования между командами «Самый быстрый».
10	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 метров.
11	Прыжок в длину с полного разбега. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние.
12	Урок-игра, соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.
13	Бег с изменением направления. Подвижные игры на материале спортивных игр. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180, по разметкам. В длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.
14	Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий.
15	Урок-игра, соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.
16	Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий.
17	Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий.
18	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами.
19	Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий.
20	Шестиминутный бег на результат.
21	Урок-игра, соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами.
22	Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий.
23	Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий.
24	Урок-игра, соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами.
25	Бег 1 км на результат.
26	Подвижные игры на материале спортивных игр.
27	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами.
28	ТБ по физической культуре. Строевые упражнения.
29	Акробатика. Строевые действия в шеренге и в колонне. Выполнение строевых команд: основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.
30	Урок-игра, соревнование, народные игры. Игры-эстафеты с перелезанием и подлезанием.

31	Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ типа зарядки. Строевые упражнения. Тест на гибкость (зачет). Перекаты и группировка с последующим опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.
32	Акробатические элементы раздельно и в комбинации. Комбинация из разученных элементов: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
33	Урок-игра, соревнование. Соревнование «Чья березка лучше»
34	Висы. Подтягивание. Строевые упражнения.
35	Висы. Подтягивание. Отжимание. Строевые упражнения.
36	Урок-игра, соревнование. Эстафеты с предметами. Комплекс Корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении.
37	Отжимание от скамейки (зачет).
38	Висы. Подтягивание (учет). Отжимание. Строевые упражнения.
39	Урок-игра, соревнование. Соревнование «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.
40	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры с элементами акробатики. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.
41	Лазание и перелезание, кражение в равновесии.
42	Урок-игра, соревнование. Кто самый сильный (соревнование по подтягиванию). Эстафеты с предметами.
43	Лазание и перелезание, упражнения в равновесии.
44	ОРУ на формирование правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке.
45	Урок-игра, соревнование. Танцевальные упражнения.
46	Народные игры. Игры с прыжками через препятствие, с набивными мячами.
47	Народные игры. Игры с прыжками через препятствие, с набивными мячами.
48	Урок-игра, соревнование. Кто самый сильный (соревнование по подтягиванию). Эстафеты с предметами.
49	Инструктаж по ТБ во время проведения игры. Значение подвижных игр. Лыжная подготовка.
50	Скользящий шаг. Спуск в высокой стойке. подъем «лесенкой».
51	Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «лесенкой», поворот переступанием.
52	Попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции 1 км.
53	Попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции 1 км.
54	Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке. поворот переступанием.
55	Попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции 1 км.
56	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.
57	Подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке, поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход без палок.
58	Подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке, поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход без палок.
59	Подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке, поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход без палок.
60	Урок-игра, соревнование. «Кто дальше уедет после спуска». Прохождение дистанции 1 км.
61	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении (учет)

62	Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.
63	Урок-игра, соревнование. Метание снежков в цель на дальность. «Кто у нас самый ловкий».
64	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).
65	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).
66	Урок-игра, соревнование. «Кто дальше уедет после спуска».
67	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).
68	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) - учет.
69	Урок-игра, соревнование. Эстафета
70	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча на месте.
71	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча на месте.
72	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением скорости.
73	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением скорости.
74	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок двумя руками от груди
75	Урок-игра, соревнование. «Стремительные передачи».
76	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Прием и передача мяча.
77	Игры и эстафеты с мячами.
78	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.
79	Правила ТБ при занятиях легкой атлетикой: выполнение прыжков, метаний, беговых упражнений.; кроссовой подготовкой и во время подвижных игр. Игры и эстафеты с мячами. ОРУ типа зарядки.
80	Народные игры.
81	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.
82	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.
83	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.
84	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.
85	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.
86	Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий.
87	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами.
88	Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий.
89	Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий.
90	Урок-игра, соревнование. Эстафета
91	Шестиминутный бег (учет)
92	Бег 1 км (учет)
93	Урок-игра, соревнование. Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.
94	Метание малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Игры с метанием.
95	Учет метания малого мяча в цель с 4-5 метров. Техника челночного бега.
96	Урок-игра, соревнование. Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.
97	Челночный бег 3*10 м (учет).Бег 30 м с высоким старта.

98	Бег 30 м с высокого старта (учет 0. Прыжки в длину с места).
99	Урок-игра, соревнование. Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.
100	Прыжки в длину с места на результат. ОРУ с мячами. Игровые упражнения с малыми мячами. Подтягивание на перекладине.
101	Учет подтягивания на перекладине. ОРУ с мячами.
102	Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами. Спортивные и подвижные игры.

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 КЛАСС

Номер урока	Тема урока
1	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье». Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
2	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета.
3	Бег с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег на скорость 30 м.
4	Бег с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег на скорость 30 м.
5	Старты из разных исходных положений. Бег на скорость 60 м.
6	Равномерный медленный бег 5 минут. Круговая эстафета.
7	Равномерный медленный бег 6 минут. Эстафеты с бегом на скорость. Комплексы упражнений на развитие выносливости.
8	Равномерный бег 8 минут. Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.
9	Кросс 1 км.
10	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 и с точным приземлением в квадрат.
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Многококи (тройной, пятерной, десятерной).
12	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5) с расстояния 4-5 метров. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, Левая (правая) нога впереди с места.
13	Метание малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с шага на дальность и заданное расстояние.
14	Бег на короткие дистанции 60 м. Челночный бег 3*10 м.
15	Равномерный бег на выносливость.
16	Кроссовый бег 1 км. ОРУ с предметами.
17	Медленный бег 400 м. Развитие выносливости.
18	Равномерный медленный бег до 3 минут. Бег на скорость 30 м. Челночный бег 3*10 м.
19	Равномерный медленный бег до 4 минут. Развитие выносливости. Чередование бега и ходьбы.
20	Равномерный медленный бег до 5 минут. Круговая эстафета.
21	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Эстафеты с бегом на скорость. Комплексы упражнений на развитие выносливости.

22	Кросс по слабопересеченной местности. Учет. Эстафеты с прыжками.
23	Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.
24	Бег на выносливость 1 км. Эстафеты с бегом на скорость. Комплексы упражнений на развитие выносливости.
25	Бег на выносливость 1 км.
26	ТБ на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.
27	Удар по катящемуся мячу.
28	Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег с остановками по сигналу.
29	Строевые упражнения. Строевые действия в шеренге и в колонне. Выполнение строевых команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». ОРУ. Игра «Проверь себя».
30	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест».
31	Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. ТБ.
32	2-3 кувырка вперед слитно. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.
33	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову. Гимнастический мост из положения лежа. Комплексы дыхательных кражнений.
34	Передвижение по гимнастической стенке. Гимнастический мост из положения стоя с помощью. Гимнастика для глаз.
35	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания. Кувырок назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Танцевальные упражнения 1 и 2 позиции ног.
36	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Танцевальные упражнения: сочетание шагов галопа и польки в парах.
37	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги». Лазание по канату в три приема.
38	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание согнутых и прямых ног в висе, подтягивание в висе. Лазание по канату в три приема. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Повороты прыжком на 90 и 180, опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Танцевальные шаги. Перелазание через препятствие.
39	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Ловля и передача мяча в кругу, квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди, двумя руками от груди после ведения и остановки.
40	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини- баскетбол.
41	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини- баскетбол.
42	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу.
43	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.
44	Ведение мяча (правой, левой) рукой в движении.
45	Ведение мяча по прямой шагом и бегом. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.
46	Броски в цель (кольцо, щит, обруч).
47	Ведение мяча в парах. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини- баскетбол.
48	Броски в цель (кольцо, щит, обруч).

49	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки со скакалкой. Прыжки на скакалке на 1,2 ногах, с продвижением вперед.
50	Закрепление. Акробатические комбинации.
51	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.
52	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.
53	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
54	Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
55	Передвижение по гимнастической стенке.
56	Упражнения на равновесие.
57	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.
58	Инструктаж по ТБ. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Попеременный двухшажный ход.
59	Спуск со склона в передней стойке с палками. Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.
60	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50 градусов.
61	Одновременный двухшажный ход. Спуск с пологих склонов в разных стойках.
62	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Спуск с пологих склонов в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.
63	Спуск с пологих склонов в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.
64	Подъем «лесенкой». Торможение плугом.
65	Передвижение приставными шагами влево-вправо. Подъем «лесенкой».
66	Передвижение на лыжах 2,5 км. Спуски с пологих склонов.
67	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Ловля и передача мяча в кругу, квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди, двумя руками от груди после ведения и остановки.
68	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.
69	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».
70	Ведение мяча (правой.ю левой) рукой в движении.
71	Ведение мяча по прямой шагом и бегом. Игра «Передай другому».
72	Броски в цель (Кольцо, щит, обруч).
73	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.
74	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
75	Ловля мяча на месте и в движении.
76	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».
77	Передвижения, остановки, повороты с мячом.
78	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
79	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность, точность и заданное расстояние в цель с расстояния 4-5 шагов.
80	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность.

81	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Бросок набивного мяча.
82	Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад, по размеченным участкам дорожки. Бег на скорость 30 м. Челночный бег 3*10 м.
83	Бег на короткие дистанции 60 м. Челночный бег 3*10 м.
84	Равномерный бег на выносливость 6 минут. Чередование бега и ходьбы.
85	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.
86	Кросс по слабопересеченной местности. Учет. Эстафеты с прыжками.
87	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. ТБ.
88	Бег на выносливость 1 км.
89	Прыжки вдлину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и с точным приземлением в квадрат.
90	Челночный бег 3*10 м. Игра «Мышеловка».
91	Бег 30 м. Игра «Пятнашки» Бег на скорость.
92	Бег с эстафетной палочкой.
93	Прыжок в длину способом «согнув ноги» Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).
94	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».
95	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег.
96	Метание мяча в горизонтальную ель. Эстафеты с мячами.
97	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»
98	Метание мяча на дальность.
99	Бросок набивного мяча 1 кг на дальность.
100	Игра «Третий лишний», «Захват флага».
101	Игра «пятнашки», «Выше ноги от земли».
102	Игра «Утки и охотники».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 63716907039522228662567763418834263955262654935

Владелец Бехтерева Лидия Борисовна

Действителен С 25.02.2025 по 25.02.2026