

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат № 115 для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Самара»

«РАССМОТРЕНО»

Центром методического
объединения «Детство»

Протокол № 1
от «28» августа 2026г.

Председатель МО

 Н.П.Горлачева

«ПРОВЕРЕНО»

Заместителем директора по

УВР

«28» августа 2026г.

 А.Р. Бестаева

«УТВЕРЖДЕНО»

Педагогическим советом
школы-интерната № 115

Протокол № 1
от «28» августа 2026г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по «Физической культуре (Адаптивная физическая культура)»
для обучающихся первого, второго дополнительных и 1-4-х классов
с расстройствами аутистического спектра
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
вариант 8.3

г.о. Самара

2026 год

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»	3
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»	8
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА).....	11
ПЕРВЫЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС (99 часов).....	13
ВТОРОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС (99 часов).....	14
ПЕРВЫЙ КЛАСС (99 часов).....	15
ВТОРОЙ КЛАСС (99 часов)	16
ТРЕТИЙ КЛАСС (99 часов)	17
ЧЕТВЕРТЫЙ КЛАСС (99 часов).....	19
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	21
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)	34

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» (для обучающихся первого, второго дополнительных и 1-4-х классов с расстройствами аутистического спектра) на 2026-2027 учебный год составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с расстройствами аутистического спектра с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 8.3 ГБОУ школы-интерната №115 г.о. Самара, утвержденной приказом директора школы-интерната от 30.08.2023 года №184/1.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

Особые образовательные потребности обучающихся с РАС и с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) задаются особенностями социально- коммуникативного развития, недостаточной сформированностью учебного поведения, недостаточной ориентированностью на поведение другого человека в качестве образца, слабостью развития подражания, слабой сформированностью представлений о собственном теле, что приводит к значительным сложностям в освоении двигательных навыков.

Особые образовательные потребности обучающихся с РАС и легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) включают:

- обеспечение особой пространственно-временной организации образовательной среды для повышения качества усвоения двигательных навыков;
- непрерывность коррекционно- развивающего процесса, реализуемого как через содержание учебной деятельности в целом, так и в процессе использования индивидуально- дифференцированного подхода;

- использование специальных методов, приемов и средств обучения, обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения, учет сильных сторон развития в обучении;
- проведение специальной работы по формированию и расширению стереотипов социального поведения, развития ориентированности на другого человека;
- целенаправленное развитие подражания с предметами и без предметов как основа для усвоения и развития двигательных навыков;
- целенаправленное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- поддержка формирования интереса и учебной мотивации в разных видах практической и творческой деятельности;
- развитие и совершенствование коммуникативных навыков, в том числе с применением средств речевой и неречевой коммуникации, альтернативной и дополнительной коммуникации (АДК);
- развитие понимания речи, расширение и уточнение словарного запаса, развитие умений связной речи (монологической и диалогической);
- психолого-педагогическое сопровождение, в том числе включающее развитие взаимодействия организации и семьи;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы организации, использование освоенных умений в досуговой деятельности и в быту.

Особенности обучающихся с РАС создают дополнительные сложности при освоении учебного предмета «Физическая культура» и диктуют ряд особенностей в организации педагогического процесса.

В ходе реализации учебного предмета «Физическая культура» необходимо учитывать наличие целого ряда особенностей развития обучающихся этой категории. У обучающихся с расстройствами аутистического спектра и легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) имеются особенности:

Расстройства аутистического спектра могут иметь разную степень выраженности, сочетаться со значительной вариативностью речевого, коммуникативного и социального развития, различные возможности адаптивного поведения. Нарушения интеллектуального развития также приводят к специфике усвоения учебного материала. Неравномерность (асинхрония) психического развития при расстройствах аутистического спектра приводит к тому, что в процессе обучения одновременно учитываются сильные стороны и подбираются средства для формирования обходных путей.

Снижение темпа и возможностей познавательного развития при расстройствах аутистического спектра приводят к необходимости многократного повторения действий для формирования навыка и отдельной работы для переноса сформированных навыков в повседневную жизнь. Зрительное восприятие отказывается у обучающихся с РАС и интеллектуальными нарушениями часто оказывается на более высоком уровне, нежели слухоречевое восприятие. Специфика памяти приводит у многих обучающихся к запоминанию целыми блоками, цепочками, что с одной стороны, может обеспечивать более эффективное усвоение последовательности выполнения, с другой - к негибкости, неадаптивности сформированных схем, стойкости совершенных ошибок. У многих обучающихся отмечаются значительные трудности удержания и снижение объема произвольного внимания, трудности выделения и удержания внимания на наиболее значимом стимуле. Снижение ориентированности на другого человека в сочетании со слабыми представлениями о собственном теле приводит к трудностям

развития подражания, к значительным трудностям усвоения значимых характеристик в процессе освоения различных движений, обеспечивающих освоение тех или иных двигательных навыков. Поэтому большое внимание в процессе обучения должно уделяться формированию ориентированности на действия учителя и других учеников, развитию навыков сотрудничества, как основы обучения. Обучение двигательным навыкам может реализовываться при помощи нескольких стратегий:

- Разделение формируемого умения на отдельные операции (шаги) и последовательное их усвоение;
- Обучение с опорой на имеющиеся в репертуаре двигательные умения как основа для развития подражания;
- Формирование мотивации к совместной деятельности с опорой на сильные стороны и интересы обучающихся как основа для освоения совместно-разделенной деятельности.

Наличие системного недоразвития речи обучающихся с РАС приводит к снижению понимания речи, трудностям актуализации словарного запаса, нарушениям возможности использовать речь для решения различных коммуникативных задач: попросить, отказаться, уточнить информацию, задав вопрос, ответить на вопрос, прокомментировать событие, выразить к нему отношение. Значительные трудности понимания нечетких формулировок, фразеологизмов, развернутых сложноподчиненных или сложносочинённых предложений, приводят к необходимости упрощения речи учителя, сокращения количества слов в фразе, соблюдения единообразия используемой терминологии для усвоения инструкций. Последовательное расширение активного и пассивного словаря связано с дефицитом представлений, что приводит к необходимости активно использовать графическую наглядность. Трудности имитации, восприятия действий другого человека на основании наблюдения, повторения действия других людей приводит к недостаточности произвольности поведения, сложности

сравнения своего поведения с образцом. В сочетании с недостаточностью целенаправленной деятельности, узости репертуара освоенных действий это приводит к недостаточности моторики, в первую очередь тонкой моторики, что оказывает негативное влияние на возможности усвоения практических изобразительных действий.

Особенности сенсорного восприятия, например, высокая чувствительность к восприятию зрительных, тактильных, слуховых, кинестетических стимулов, приводит к трудностям восприятия инструкций фронтальных инструкций, инструкций учителя в помещениях большого размера, таких как спортивный зал, возрастанию импульсивных реакций, застревании на отдельных, наиболее значимых для обучающегося впечатлений в процессе обучения. Высокая тревожность, высокая сенсорная чувствительность, короткий интервал между дискомфортом и аффектом, трудности обращения к другому человеку за помощью, негативизм к изменениям привычных событий, которые характерны для многих обучающихся с РАС могут приводить как к увеличению аутостимуляций (двигательных, речевых и пр.), так и частому возникновению нежелательных форм поведения. В зависимости от состава класса, выраженности аутистических, социально- коммуникативных, познавательных и поведенческих особенностей, приводит к необходимости активного использования индивидуального подхода и отбору наиболее доступных и эффективных для выполнения работы методов, приемов и средств.

Положительное влияние на ход проведения уроков физической культуры оказывает использование дидактических игр, введение игровых моментов, учет личных интересов обучающихся. Для поддержания интереса обучающихся, ориентировать их на выполнение заданий, использовать визуальные опоры для ориентировки в течение всего урока. Понимая сложности восприятия беглой речи учителя, целесообразно ограничено использовать словесные методы. Возможным средством повышения интереса к урокам физической культуры и

может выступать использование фрагментов музыкальных произведений. Для повышения эффективности усвоения учебного материала рекомендуется обеспечивать перенос полученных навыков в повседневную жизнь, использовать сформированные навыки в выполнении общественно-полезной деятельности, участии в досуговой деятельности, использовании освоенных двигательных навыков, игр на детской площадке и др.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» - это всестороннее развитие личности обучающегося с РАС и с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения его к физической культуре как основе для усвоения двигательных навыков и культурно-исторического опыта общества, коррекция нарушений психофизического развития, в том числе для достижения социальной адаптации.

В процессе достижения поставленных целей реализуется система приоритетных **задач**: образовательных, коррекционно- развивающих и воспитательных.

Образовательные задачи:

- Формирование интереса к занятиям физической культурой;
- Развитие двигательных навыков и характеристик движения (выносливость, силу, баланс) и их использование в учебной и досуговой деятельности;
- Формирование основ представлений о здоровом образе жизни, значимости физической нагрузки для жизни человека;

- Формирование и систематизация представлений, обеспечивающих освоение основ физической культуры;
- Освоение приемов и техник, используемых в процессе выполнения заданий и двигательных игр;
- Развитие умений участвовать в общей деятельности с другими обучающимися.

Коррекционно- развивающие задачи:

- Коррекция нарушений развития восприятия, внимания, памяти и мышления в процессе усвоения двигательных умений и представлений о физической культуре;
- Коррекция нарушений речевого развития (обогащение и уточнение словарного запаса, активизация собственной речи, развитие коммуникативных умений, в том числе использование средств речевой и неречевой коммуникации);
- Коррекция нарушений пространственных представлений;
- коррекция нарушений и развитие крупной, мелкой моторики и двуручной деятельности;
- Коррекция нарушений и развитие умений анализа, планирования и осуществления контрольных операций при выполнении индивидуальных и групповых заданий.

Воспитательные задачи:

- Формирование и развитие эстетических чувств, развитие эстетического восприятия;
- Воспитание умения работать в парах, мини-группах и группах, выполняя определенный этап работы для получения результата общей деятельности;

- Воспитание адекватного отношения к результатам собственной деятельности и деятельности других;
- Развитие личностно значимых качеств (аккуратность, целенаправленность, доброжелательность и др.).

Основные принципы и подходы к реализации учебного предмета «Физической культуры»

В основу разработки рабочей программы заложены деятельностный и индивидуально- дифференцированный подходы. Деятельностный и индивидуально-дифференцированный подходы определены положениями Федерального государственного стандарта образования для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью). В основе деятельностного подхода лежит понимание того, что развитие личности обучающегося младшего школьного возраста с РАС и с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяется характером организации доступной им деятельности. Именно в процессе деятельности обучающиеся этой категории осваивают практические умения, используют их как в учебном процессе, так и в собственной самостоятельной деятельности.

Индивидуально- дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся, которые связаны с неравномерностью развития обучающихся этой категории. Это отражается как в выделении двух уровней усвоения учебного материала (минимальный и достаточный) так и учете индивидуальных особенностей в процессе организации обучения, учете индивидуальных реакций для повышения мотивации, выбора приемов обучения, что в свою очередь служит обеспечению возможности реализовать индивидуальный потенциал развития.

Особое значение играет использование принципов коррекционно-развивающей и коррекционно- воспитывающей, принципа практической

направленности в обучении, принцип преемственности в обучении и принцип сотрудничества с семьей. Обучение двигательной активности, организованной деятельности служит преодолению, смягчению нарушений психофизического развития, способствует более эффективному включению в жизнь.

Коррекционно-воспитывающая направленность выражается в том, что в процессе обучения изобразительной деятельности формируется основа для эстетического и нравственного воспитания, формируется основа системы нравственных ценностей. Сочетание различных форм организации деятельности позволяет усваивать и правильно использовать социально значимые умения.

Принцип практической направленности, предполагает тесную связь между обучением и повседневной жизнью, последовательное использование полученных навыков в самостоятельной деятельности и в быту.

Принцип преемственности, который предполагает взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с РАС и с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на всех этапах обучения: от младшего до старшего школьного возраста.

Принцип сотрудничества специалистов и семьи, обеспечивающий более эффективную реализацию задач и связи жизни и обучения.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составляет по 3 часа в неделю на протяжении первого и второго дополнительного, 1-4 классов. Возможно изменение количества часов в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни, а также от структуры дефекта обучающихся с РАС и с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Освоение учебного предмета «Физическая культура» носит выраженную практическую направленность и реализуется в следующих направлениях (модулях):

- ✓ Формирование представлений о физической культуре;
- ✓ Гимнастика;
- ✓ Легкая атлетика;
- ✓ Спортивные игры.

В зависимости от условий образовательного учреждения в учебный план могут включаться другие направления обучения, например, лыжная подготовка или плавание.

Большое значение имеет последовательное освоение умения подражать действиям других людей (учителей, одноклассников), как основа для развития точности, силы, координации движений. Важным представляется обучение умению переключаться с действия на действие, в процессе участия в упражнениях, совместной игре, что обеспечивает основу развития произвольности. Дидактическое значение играет и подготовка к уроку физической культуры: переодевание и переобувание, оценка своего внешнего вида (аккуратно). Так как уроки физической культуры содержат большие возможности для включения разных видов деятельности, это приводит к необходимости использования визуальных опор, в частности:

- ✓ Последовательность действий при подготовке к уроку физической культуры;
- ✓ Расписание - последовательность заданий в уроке;
- ✓ Обозначение количества выполненных и оставшихся упражнений и др.;
- ✓ Усвоение правил поведения на уроке;
- ✓ Социальные игры для усвоения игр по правилам (обучение умению понимать смысл игры, социально принятым способом вести себя при проигрыше и выигрыше, выражение отношения и пр.)

ПЕРВЫЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС (99 часов)

Пропедевтический период.

Оценка возможностей подражания, понимания речи, навыков крупной и мелкой моторики, произвольности поведения (изменения поведения по инструкции и по образцу). Обучение умению переодеваться, используя последовательность действий (поведенческая цепочка). Выполнение физических упражнений на основе показа учителя. Выполнение физических упражнений по подражанию. Выполнение простых инструкций с опоры на жесты учителя. Обучение восприятию индивидуальных и фронтальных инструкций. Обучение умению оставаться вместе с другими детьми (сидя на скамейке, стоя вдоль линии и др.).

Легкая атлетика.

Обучение умению подражать действиям учителя. Ходьба из одной части зала в другую по подражанию и инструкции учителя. Изменение скорости ходьбы (быстро, медленно). Бег от одной линии к другой по подражанию и инструкции учителя. Бег по кругу в ряд. Прыжки на месте на двух ногах.

Гимнастика.

Построение в ряд. Упражнения по подражанию на изменение положения тела в пространстве. Правильный захват спортивных снарядов, предметов разной формы и величины. Выполнение заданий с мячами разной величины (катать, бросать в заданном направлении, ловить брошенный в руки мяч и др.). Катание мяча в заданном направлении (сбивание мягких модулей, кеглей и пр.). Бросание мяча в данном направлении.

Спортивные игры.

Народные игры: «Каравай», «Пошла коза по лесу», «Летели две птички», «Тетера шла» и др. Подвижные игры, например, «Догонялки», «Полоса препятствий», на основании последовательного выполнения доступных для обучающихся действий.

ВТОРОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС (99 часов)

Пропедевтический период.

Обучение умению переодеваться, используя последовательность действий (поведенческая цепочка). Понимание, следование правилам поведения на уроке. Выполнение физических упражнений на основе показа учителя. Выполнение физических упражнений по подражанию. Освоение и выполнение простых инструкций учителя, командных сигналов для смены деятельности. Обучение восприятию индивидуальных и фронтальных инструкций. Обучение умению строиться в ряд. Обучение умению оценивать количества выполнения упражнений на счет, с использованием визуальных опор.

Легкая атлетика.

Ходьба по кругу. Ходьба с изменением направления движения. Изменение темпа ходьбы (быстро, медленно). Бег от одной линии к другой по подражанию и инструкции учителя. Бег по кругу в ряд. Изменение скорости бега (быстро, медленно). Чередование бега и ходьбы. Прыжки на месте на двух ногах на одном месте. Прыжки вперед. Прыжки в обруч, кольцо, лежащее на полу. Чередование ходьбы, прыжков и бега. Повороты на месте (направо, налево) по образцу. Ходьба по линии. Ходьба с перешагиванием через палки, по сенсорным коврикам и др.

Гимнастика.

Построение в ряд. Упражнения по подражанию на изменение положения тела в пространстве. Упражнения на формирование правильной осанки. Игры на подражание с поворотами тела в пространстве, изменением положения рук, ног. Игры на подражание. Правильный захват спортивных снарядов, предметов разной формы и величины. Выполнение заданий с мячами разной величины: катание, броски мячей разной величины. Бросание большого мяча через голову. Бросание мяча в коробку. Бросание теннисных мячей в цель. Сбивание мячом мягких модулей, кегли. Ползание на четвереньках по мягкому тоннелю, проползание под препятствием. Пролезание через обруч.

Спортивные игры.

Народные игры: «Каравай», «Пошла коза по лесу», «Летели две птички», «Тетера». «Кошки-мышки». Подвижные игры, например, «Догонялки», «Жмурки», «Полоса препятствий», на основании последовательного выполнения доступных для обучающихся действий.

ПЕРВЫЙ КЛАСС (99 часов)

Формирование представлений о физической культуре.

Обучение умению переодеваться, используя последовательность действий (поведенческая цепочка). Понимание, следование правилам поведения на уроке. Выполнение физических упражнений на основе показа учителя. Выполнение физических упражнений по подражанию. Освоение и выполнение простых инструкций учителя, командных сигналов для смены деятельности. Обучение восприятию индивидуальных и фронтальных инструкций. Социальные истории о значении физической культуры для жизни человека. Знакомство с отдельными видами спорта.

Легкая атлетика.

Ходьба по кругу. Ходьба с изменением направления движения, изменение темпа ходьбы (быстро, медленно). Бег в колонне. Бег по одному, бег группами, бег по кругу в ряд. Изменение скорости бега (быстро, медленно). Чередование бега и ходьбы.

Прыжки на месте на двух ногах на месте, прыжки на двух ногах вперед. Прыжки через начерченную на полу линию. Прыжки в обруч, кольцо, лежащее на полу. Прыжки на одной ноге. Прыжки в длину.

Повороты на месте (направо, налево) по образцу. Ходьба по линии. Ходьба с перешагиванием через палки, по сенсорным коврикам и др.

Гимнастика.

Построение в ряд, построение по парам. Упражнения по подражанию (изменение положения тела в пространстве, изменение положения рук, ног). Упражнения на формирование правильной осанки. Ходьба на носочках, ходьба на пятках, чередование ходьбы на пятках и носках. Перешагивание препятствий, пролезание под препятствиями. Лазание вверх и вниз по гимнастической лестнице. Стойка на одной ноге. Упражнения с обручем, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с мячами.

Спортивные игры.

Народные игры: «Каравай», «Пошла коза по лесу», «Летели две птички», «Тетера». «Кошки-мышки», «Бояре». Подвижные игры, например, «Догонялки», «Жмурки», «Полоса препятствий», «Охотник и зайцы», «Перелет птиц», «Крокодил», «Беги, замри» на основании последовательного выполнения доступных для обучающихся действий.

ВТОРОЙ КЛАСС (99 часов)

Формирование представлений о физической культуре.

Правила поведения на уроках физической культуры. Составление правил поведения на уроках физкультуры с использованием визуальной наглядности. Беседа о важности здорового образа жизни и занятий физической культурой. Одежда для уроков физической культуры. Утренняя гимнастика. Упражнения утренней гимнастики. Выполнение упражнений утренней гимнастики по образцу, с опорой на цепочку действий. Закаливание. Правила закаливания.

Легкая атлетика.

Построение в шеренгу, построение по парам, построение в колонну, построение и расчет на «первый-второй». Ходьба на месте. Ходьба с изменением положения рук. Бег на заданное расстояние (20м, 30 м, 50 м). Бег на скорость. Медленный бег. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий. Чередование бега и ходьбы. Стойка на одной ноге.

Прыжки на месте. Прыжки в длину от нарисованной линии, прыжки в высоту. Прыжки через препятствие.

Гимнастика.

Упражнения на развитие осанки, упражнения с гимнастическими палками, упражнения с обручем. Упражнения с гимнастической скакалкой. Дыхательные упражнения. Упражнения на ориентировку в пространстве. Подлезание под гимнастическую палку. Ползание по гимнастической скамье. Бросание мячей: бросание большого мяча из-за головы. Бросание маленького мяча в стену. Бросание маленьких мячей в цель. Веселые эстафеты. Лазание вверх и вниз по гимнастической лесенке.

Спортивные игры.

Игры по правилам. Правила организации игры. Освоение правил игр: «Салки», «Жмурки», «Полоса препятствий», «Охотник и зайцы», «Перелет птиц», «Крокодил», «Беги, замри», «Море волнуется раз», «Воробьи и ворона». Элементы спортивных игр. Игры по правилам: «Попади в мишень», «Передай мяч», «Съедобное и несъедобное» на основании последовательного выполнения доступных для обучающихся действий. Участие в полосе препятствий, участие в веселых эстафетах.

ТРЕТИЙ КЛАСС (99 часов)

Формирование представлений о физической культуре.

Подготовка к уроку физической культуры. Спортивная форма, спортивная обувь. Правила поведения на уроках физкультуры. Спорт. Виды спорта. Одежда и обувь для разных видов спорта. Спортивный инвентарь. Правила переноса и размещения спортивного инвентаря при организующей помощи учителя. Утренняя гимнастика. Проведение утренней гимнастики. Закаливание. Правила закаливания. Здоровый образ жизни. Полезные и вредные привычки.

Социальная история «Умею выигрывать и проигрывать» о правилах игр, правилах поведения, правилах спортивного этикета, слова благодарности за игру, поздравление, принятие поздравлений.

Легкая атлетика.

Построение, использование разных видов построения (в шеренгу, в колонну, по парам). Расчет на «первый-второй», увеличение расстояния при построении (на ширине вытянутых рук). Ходьба с контролем зрения и без контроля зрения. Ходьба с высоким поднятием бедра. Ходьба с изменением темпа ходьбы и изменением положения рук. Ходьба приставным шагом. Ходьба вперед и назад по одному и группами. Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук.

Бег на месте, бег по одному и группами. Бег на скорость. Смена скорости бега (медленный, быстрый, изменение темпа бега). Бег со сменой направления по ориентирам. Бег на скорость на 30м, 50 м. Чередование бега и ходьбы по звуковому сигналу. Бег с предметами.

Прыжки на месте. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Прыжки через нарисованные линии. Прыжок с разбега в длину от нарисованной линии. Прыжки на одной ноге. Чередование ног при прыжках по инструкции, по подражанию.

Гимнастика.

Выполнение упражнений гимнастики, выполнение упражнений разминки вслед за учителем, за другими учениками по подражанию и речевым инструкциям.

Выполнение упражнений на дыхание. Правильное использование спортивного инвентаря в процессе упражнений. Выполнение упражнений с гимнастической палкой.

Выполнение упражнений с обручами. Выполнение упражнений со скакалками. Выполнение упражнений с мячами разной величины и веса: упражнения с баскетбольными мячами (катание, бросок мяча в цель, бросок мяча в кольцо); упражнения с набивными мячами (1 кг): катание, бросание мяча в длину;

упражнения с теннисными мячами: переключивание из руки в руку по инструкции, бросание в стену, бросание в длину, бросание в цель, бросание одной рукой, двумя руками одновременно, двумя руками последовательно.

Спортивные игры.

Игры по правилам. Правила организации игры. Освоение правил игр: «Салки», «Жмурки», «Полоса препятствий», «Охотник и зайцы», «Перелет птиц», «Беги, замри», «Море волнуется раз», «Воробьи и ворона», «Передай мяч», «Колдунчики», «Съедобное и несъедобное», «Кегли». Игра в бадминтон. Игры на основании последовательного выполнения доступных для обучающихся действий. Участие в полосе препятствий, участие в эстафетах. Эстафеты без предметов. Эстафеты с предметами.

ЧЕТВЕРТЫЙ КЛАСС (99 часов)

Формирование представлений о физической культуре.

Подготовка к уроку физической культуры. Правила поведения на уроке физкультуры. Правила безопасности при упражнениях со спортивным инвентарем. Дидактическая игра «Правильно и неправильно». Социальная история «Играем вместе». Выбор игры путем использования считалочки, путем голосования. Диалог при выборе и обсуждении игры. Деление на команды по жребию, при помощи считалочки, по желанию участников. Командные игры. Капитан команды. Спортивные игры. Виды спорта. Одежда и инвентарь для спорта. Правила отдельных игр.

Легкая атлетика.

Построение, виды построения. Построение по инструкции учителя, выбранного одноклассника. Размыкание шеренги. Повороты в шеренге направо и налево. Расчет на «первый- второй». Ходьба медленным шагом, ходьба быст-

рым шагом, изменение скорости при ходьбе. Изменение направления и скорости ходьбы, Ходьба с движениями рук по подражанию и на счет. Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой».

Бег на месте. Бег трусцой. Бег с ускорением. Бег на скорость. Бег с препятствиями, бег с изменением направления с опорой на ориентиры.

Прыжки на месте. Прыжки вперед, прыжки в сторону. Прыжки в высоту. Прыжки через веревку. Прыжки через скакалку. Прыжки с разбега.

Гимнастика.

Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги. Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на формирования правильной осанки. Тренировка дыхания. Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку. Упражнения на развитие пространственной ориентировки. Упражнения для развития точности движений. Упражнения с обручем. Подлезание под препятствием высотой до 1 м. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей. Ходьба по скамейке парами, ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Перенос различных предметов разного веса.

Спортивные игры.

Правила игр. Подвижные игры «Догонялки», «Салки», «Жмурки», «Съедобное- несъедобное», «Вышибалы», «Море волнуется раз», «Пионербол», «Бадминтон», «Светофор», «Гигантские шаги», «Классики», «Веселые старты», «Меткий бросок», «Бой петухов», «Метание в цель» (мишень с мячами с липучками). Элементы игры в футбол, баскетбола.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения происходит усвоения **личностных результатов** к моменту завершения обучения в четвертом классе:

- ✓ Принятие роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- ✓ Формирование интереса к занятиям физической культуры;
- ✓ Формирование способности к осмыслению социального окружения, переноса полученных навыков в новой ситуации, свободной ситуации;
- ✓ Усвоение социально -коммуникативных навыков и навыков сотрудничества как основу для усвоения двигательного и культурного опыта;
- ✓ Перенос освоенных навыков в новую ситуацию, использование в повседневной жизни и в досуге.

Предметные результаты определяются применительно к каждому году обучения, делятся в зависимости от дифференциации на минимальном и достаточном:

Первый дополнительный класс

Минимальный уровень:

- Выполняет простые инструкции учителя с опорой на жест;
- Подражает некоторым действиям учителя;
- Изменяет положение тела по инструкции, показу учителя;
- При помощи учителя встает в шеренгу, в ряд;
- Ходит вместе с другими учениками;
- Бегает, меняя скорость по подражанию;
- Прыгает на двух ногах на месте;
- Знает названия некоторых спортивных снарядов;
- Бросает мяч другому человеку;
- Ловит мяч;
- Соблюдает некоторые правила поведения на уроке;

- Играет в народные игры при организующей помощи учителя.

Достаточный уровень:

- Выполняет простые инструкции учителя;
- Подражает действиям учителя;
- Изменяет положение тела по инструкции, подражанию, показу учителя, по звуковому сигналу;
- При помощи учителя встает в шеренгу, в ряд;
- Ходит вместе с другими учениками, изменяя скорость и направление ходьбы;
- Бегают вместе с другими детьми вдоль зала;
- Бегают, меняя скорость по подражанию;
- Прыгает на двух ногах на месте;
- Прыгает через нарисованную линию;
- Знает названия некоторых спортивных снарядов;
- Катит мяч в заданном направлении;
- Бросает мяч другому человеку;
- Ловит мяч;
- Выполняет действия с предметами и без предметов по подражанию;
- Соблюдает некоторые правила поведения на уроке;
- Переодевается на урок при опоре на цепочку действий (визуальную опору);
- Играет в народные игры при организующей помощи учителя;
- Знает и использует при помощи учителя 1-2 считалочки.

Второй дополнительный класс

Минимальный уровень:

- Понимает и выполняет некоторые инструкции учителя;

- Строится вместе с другими учениками в шеренгу при помощи учителя;
- Умеет по инструкции и показу ходить по кругу, с изменением направления движения;
- Бежит от одной линии к другой вместе с другими учениками;
- Изменяет скорость бега;
- Прыгает на месте на двух ногах;
- Выполняет повороты на месте (направо, налево) по образцу;
- Выполняет упражнения с изменением положения в пространстве;
- Правильно захватывает и использует спортивные снаряды;
- Выполняет задания с мячами разной величины;
- Играет в народные и подвижные игры;
- Использует считалки в рамках игры при пошаговой помощи учителя.

Достаточный уровень:

- Переодевается на урок, используя последовательность действий (поведенческая цепочка);
- Понимает и выполняет инструкции учителя;
- Знает некоторые правила поведения на уроке;
- Правильно реагирует на командные сигналы (останавливается, меняет движение и др.);
- Строится вместе с другими учениками в шеренгу;
- Умеет оценивать количество выполненных упражнений на счет, с использованием визуальных опор;
- Умеет по инструкции и показу ходить по кругу, с изменением направления движения;
- Бегает с изменением скорости индивидуально и вместе с другими учениками;
- Бежит от одной линии к другой вместе с другими учениками;
- Изменяет скорость бега;

- Прыгает на месте на двух ногах;
- Чередует ходьбу и бег;
- Выполняет повороты на месте (направо, налево) по образцу;
- Выполняет упражнения по образцу на развитие пространственной ориентировки;
- Выполняет упражнения с изменением положения в пространстве;
- Правильно захватывает и использует спортивные снаряды;
- Выполняет задания с мячами разной величины;
- Играет в народные и подвижные игры;
- Использует считалки в рамках игры;
- Отвечает на вопросы о проведенной игре, выражает отношение к результату.

Первый класс

Минимальный уровень:

- Переодевается на урок, используя последовательность действий (поведенческая цепочка) и организующую помощь учителя;
- Следует правилам поведения на уроке;
- Выполняет физические упражнения на основе показа учителя;
- Выполняет физические упражнения по подражанию;
- Выполняет простые инструкции учителя, командные сигналы для смены деятельности;
- Понимает и рассказывает с опорой на социальные истории о значении физической культуры для жизни человека;
- Знает названия отдельных видов спорта;
- Ходит с изменением направления движения, изменение темпа ходьбы (быстро, медленно);
- Бегаёт в колонне по одному, бег группами, бег по кругу в ряд;
- Изменяет скорость бега;

- Чередует бег и ходьбу;
- Прыгает на месте на двух ногах на месте;
- Прыгает на двух ногах вперед;
- Прыгает через начерченную на полу линию;
- Прыгает в обруч, кольцо, лежащее на полу;
- Прыгает в длину;
- Перешагивает препятствие;
- Лазают вверх и вниз по гимнастической лестнице;
- Выполняет упражнения с обручем, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с мячами;
- Играет в народные и подвижные игры с организующей помощью учителя.

Достаточный уровень:

- Переодевается на урок, используя последовательность действий (поведенческая цепочка);
- Понимает, следует правилам поведения на уроке;
- Выполняет физические упражнения на основе показа учителя;
- Выполняет физические упражнения по подражанию;
- Выполняет простые инструкции учителя, командные сигналы для смены деятельности;
- Понимает и рассказывает с опорой на социальные истории о значении физической культуры для жизни человека;
- Знает названия отдельных видов спорта;
- Ходит с изменением направления движения, изменение темпа ходьбы (быстро, медленно);
- Бегают в колонне по одному, бег группами, бег по кругу в ряд;
- Изменяет скорость бега;
- Чередует бег и ходьбу;
- Прыгает на месте на двух ногах на месте;

- Прыгает на двух ногах вперед;
- Прыгает через начерченную на полу линию;
- Прыгает в обруч, кольцо, лежащее на полу;
- Прыгает в длину;
- Перешагивает препятствие;
- Лазают вверх и вниз по гимнастической лестнице;
- Выполняет упражнения с обручем, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с мячами;
- Играет в народные и подвижные игры с организующей помощью учителя;
- Отвечает на вопросы учителя о том, как прошла игра.

Второй класс

Минимальный уровень:

- Знает и следует некоторым правилам поведения на уроке;
- Знает последовательность подготовки к уроку;
- Выполняет некоторые упражнения с обручем, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с мячами;
- Умеет выполнять упражнения утренней гимнастики по подражанию учителю;
- Умеет строиться в шеренгу, по парам, в колонну при организующей помощи учителя;
- Использует разные виды ходьбы;
- Использует разные виды бега;
- Прыгает на месте;
- Выполняет некоторые упражнения с гимнастическими палками;
- Выполняет некоторые упражнения с обручем;
- Бросает мячи разной величины в заданном направлении;
- Принимает участие в подвижных и спортивных играх.

Достаточный уровень:

- Понимает и следует правилам поведения на уроке;
- Выбирает и верно называет одежду и обувь для занятий спортом;
- Знает название и особенности некоторых видов спорта;
- Знает названия и особенности некоторых спортивных игр;
- Выполняет упражнения с обручем, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с мячами;
- Понимает и следует правилам поведения на уроке;
- Составляет правила поведения на уроках физкультуры с использованием визуальной наглядности;
- Находит, называет одежду для урока физкультуры в зависимости от сезона и вида занятия;
- Умеет выполнять упражнения утренней гимнастики;
- Умеет строиться в шеренгу, по парам, в колонну;
- Имеет представления о расчете на «первый-второй»;
- Использует разные виды ходьбы;
- Бегают быстро и медленно, использует челночный бег;
- Прыгает на месте, в длину, в высоту, через препятствие;
- Выполняет упражнения на развитие осанки;
- Выполняет упражнения с гимнастическими палками;
- Выполняет упражнения с обручем;
- Выполняет упражнения со скакалкой;
- Бросает мячи разной величины в заданном направлении;
- Бросает мяч в цель;
- Лазают вверх и вниз по гимнастической лесенке;
- Участвует в выборе и обсуждении правил подвижных и спортивных игр;
- Использует устоявшиеся формы поведения при участии в командной и индивидуальной игре.

Третий класс

Минимальный уровень:

- Имеет представления о правилах поведения на уроке, следует им при помощи учителя;
- Знает названия некоторой спортивной одежды, спортивной обуви;
- Знает названия некоторого спортивного инвентаря;
- Имеет представления о последовательности проведения утренней гимнастики;
- Участвует в разных видах построения (в шеренгу, в колонну, по парам);
- Использует разные виды ходьбы по подражанию;
- Использует разные виды бега;
- Прыгает на месте и через нарисованную линию;
- Выполняет отдельные упражнения утренней гимнастики по показу и речевой инструкции;
- Выполняет упражнения с разным спортивным инвентарем при организующей помощи учителя;
- Участвует в эстафете без предметов и с предметами;
- Участвует в подвижных, спортивных играх индивидуально при организующей помощи учителя.

Достаточный уровень:

- Следует правилам поведения на уроке;
- Знает названия спортивной одежды, спортивной обуви;
- Знает названия некоторого спортивного инвентаря;
- Знает правила переноса и размещения спортивного инвентаря при организующей помощи учителя;
- Имеет представления о последовательности проведения утренней гимнастики;
- Имеет представления о здоровом образе жизни;
- Участвует в разных видах построения (в шеренгу, в колонну, по парам);
- Использует разные виды ходьбы по подражанию;

- Использует разные виды бега;
- Использует разные виды прыжков;
- Выполняет упражнения утренней гимнастики по показу и речевой инструкции;
- Проводит разминку для одноклассников при организующей помощи учителя;
- Выполняет упражнения на дыхание;
- Выполняет упражнения с разным спортивным инвентарем;
- Правильно использует спортивный инвентарь в процессе упражнений;
- Участвует в эстафете без предметов и с предметами;
- Участвует в подвижных, спортивных играх индивидуально и в составе команды при организующей помощи учителя;
- Участвует в выборе и обсуждении правил подвижных и спортивных игр;
- Использует устоявшиеся формы поведения при участии в командной и индивидуальной игре;
- Выражает отношение к прошедшей игре, поддерживая диалог с одноклассниками при организующей помощи учителя.

Четвертый класс

Минимальный уровень:

- Готовится к уроку физической культуры с помощью учителя;
- Знает правил безопасности при упражнениях со спортивным инвентарем;
- Группирует изображения с правильным и неправильным поведением на уроках физической культуры при помощи учителя;
- Знает некоторые названия и спортивный инвентарь для наиболее известных видов спорта;
- Имеет представления о правилах поведения в процессе участия в командных спортивных играх;
- Использует разные виды построения;

- Использует разные виды ходьбы;
- Использует разные виды бега;
- Использует разные виды прыжков;
- Выполняет упражнения с гимнастическими палками, на формирования правильной осанки;
- Выполняет некоторые упражнения с обручем, со скакалкой;
- Участвует в выполнении упражнений по парам при организующей помощи учителя;
- Участвует в некоторых видах спортивных игр при организующей помощи учителя.

Достаточный уровень:

- Готовится к уроку физической культуры самостоятельно или с минимальной помощью учителя;
- Знает правил безопасности при упражнениях со спортивным инвентарем;
- Группирует изображения с правильным и неправильным поведением на уроках физической культуры;
- Знает названия и спортивный инвентарь для наиболее известных видов спорта;
- Имеет представления о правилах поведения в процессе участия в командных спортивных играх;
- Использует считалки при делении на команды;
- Имеет представления о составе команды, роли игроков;
- Использует разные правила построения, виды построения;
- Размыкает шеренгу по образцу;
- Использует разные виды ходьбы;
- Использует разные виды бега;
- Использует разные виды прыжков;
- Лазают по гимнастической стенке вверх-вниз;

- Ползает на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке;
- Выполняет упражнения с гимнастическими палками, на формирования правильной осанки;
- Выполняет упражнения на дыхание;
- Выполняет упражнения с обручем, со скакалкой;
- Участвует в выполнении упражнений по парам;
- Перенос различных предметов разного веса;
- Участвует в выполнении правил игр;
- Участвует в некоторых видах спортивных игр при организующей помощи учителя;
- Выбирает игру при обсуждении с одноклассниками;
- Рассказывает о правилах выбранной игры с опорой на наглядность;
- Поддерживает диалог о игре;
- Использует нужные речевые обороты в процессе обсуждения результатов игры (поздравляет, принимает поздравления, использует средства невербальной коммуникации и др.);
- Выражает отношение к результатам игры.

**Тематический план по учебному предмету
«Физическая культура(Адаптивная физическая культура)»
для обучающихся первого дополнительного класса**

№п/п	Наименование разделов	Количество часов
1.	Пропедевтика	15
2.	Лёгкая атлетика	30
3.	Гимнастика	30
4	Игры	24
	Итого	99

**Тематический план по учебному предмету
«Физическая культура(Адаптивная физическая культура)»
для обучающихся второго дополнительного класса**

№п/п	Наименование разделов	Количество часов
1.	Пропедевтика	15
2.	Лёгкая атлетика	30
3.	Гимнастика	30
4.	Игры	24
	Итого	99

**Тематический план по учебному предмету
«Физическая культура(Адаптивная физическая культура)»
для обучающихся 1 класса**

№п/п	Наименование разделов	Количество часов
1.	Представления о физической культуре	10
2.	Лёгкая атлетика	30
3.	Гимнастика	30
4.	Игры	29
	Итого	99

**Тематический план по учебному предмету
«Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»
для обучающихся 2 класса**

№п/п	Наименование разделов	Количество часов
1.	Теоретические сведения	1
2.	Лёгкая атлетика	41

3.	Подвижные и спортивные игры	35
4.	Гимнастика	25
	Итого	102

**Тематический план по учебному предмету
«Физическая культура(Адаптивная физическая культура)»
для обучающихся 3 класса**

№п/п	Наименование разделов	Количество часов
1.	Теоретические сведения	3
2.	Лёгкая атлетика	44
3.	Подвижные и спортивные игры	30
4.	Гимнастика	25
	Итого	102

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) ПЕРВЫЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

№	Раздел /Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся	Дата по	
				плану	факту
	Пропедевтический период	14			
1	Изучение психофизического развития обучающихся	1	Узнает предметы одежды и обуви для физической культуры; - Выполняет простые инструкции учителя - Подражает действиям учителя - Изменяет положение тела по инструкции; - Изменяет положение тела по показу учителя; - Выполняет простые инструкции с опорой на жест; - Ловит мяч; - Бросает мяч; - Показывает основные части тела по инструкции; - Остается некоторое время в указанном учителем месте (сидя на скамейке, стоя в шеренге). - ; -		
2	Изучение психофизического развития обучающихся. Одежда и обувь для физкультуры	1			
3	Изучение психофизического развития обучающихся. Повторение моторных действий за учителем.	1			
4	Изучение психофизического развития обучающихся. Понимание обращённой речи учителя. Изменение положения тела.	1			
5	Изучение психофизического развития обучающихся. Бросание мяча.	1			
6	Изучение психофизического развития обучающихся. Приём мяча.	1			

7	Изучение психофизического развития обучающихся. Умение ждать	1			
8	Изучение психофизического развития обучающихся. Подведение итогов.	1			
9	Правила поведения на уроках физической культуры.	1	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; – Участвует в выполнении игровых действий с спортивными снарядами; – Участвует в выполнении инструкций с предметами по образцу (возьми, положи, брось и др.); – Выполняет действия по очереди; – Остается некоторое время в указанном учителем месте (сидя на скамейке, стоя в шеренге).		
10	Правила поведения на уроках физической культуры.	1			
11	Правила поведения на уроках физической культуры.	1			
12	Правила поведения на уроках физической культуры.	1			
13	Правила поведения на уроках физической культуры.	1			
14	Правила поведения на уроках физической культуры.	1			
	Лёгкая атлетика	30			
15	Легкая атлетика. Построение в колонну.	1	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Выполняет построение в колонну по указанию учителя; – Передвигается в колонне за учителем;		
16	Легкая атлетика. Повторение построения в колонну	1			
17	Легкая атлетика. Построение в шеренгу.	1			
18	Легкая атлетика. Построение в ряд.	1			

19	Легкая атлетика. Построение в круг.	1	– При построении встает в шеренгу, в ряд, в круг, по правилам; – Ходит вместе с другими учениками, изменяя скорость и направление ходьбы; – Бегают вместе с другими детьми вдоль зала; – Бегают по кругу по инструкции учителя; – Бегают, меняя скорость по подражанию (быстро, медленно); – Чередует бег и ходьбу по инструкции учителя.		
20	Легкая атлетика. Ходьба с изменением скорости.	1			
21	Легкая атлетика. Ходьба с изменением направления.	1			
22	Легкая атлетика. Бег по кругу.	1			
23	Легкая атлетика. Бег с изменением скорости.	1			
24	Легкая атлетика. Чередование ходьбы и бега.	1			
25	Легкая атлетика. Передвижение в колонне.	1			
26	Легкая атлетика. Бег в быстром темпе.	1			
27	Легкая атлетика. Бег в обычном темпе.	1			
28	Легкая атлетика. Бег в медленном темпе	1			
29	Легкая атлетика. Повторение бега в разном темпе.	1			
30	Легкая атлетика. Прыжки на месте на двух ногах.	1	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь;		
31	Легкая атлетика. Повторение прыжков на месте на двух ногах.	1			
32	Легкая атлетика. Спортивные снаряды и инвентарь.	1			

33	Легкая атлетика. Выполнение действий с спортивными снарядами.	1	– Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами; – Бегают вместе с другими детьми вдоль зала; – Бегают по кругу по инструкции учителя; – Бегают, меняя скорость по подражанию (быстро, медленно); – Чередует бег и ходьбу по инструкции учителя; – Прыгает на месте на двух ногах; – Прыгает на месте на одной ноге; – Прыгает через линию; – Прыгает вперед; – Прыгает в высоту. Чередует ходьбу и прыжки.		
34	Легкая атлетика. Прыжки на месте на правой ноге.	1			
35	Легкая атлетика. Прыжки на месте на левой ноге.	1			
36	Легкая атлетика. Прыжки в движении на двух ногах.	1			
37	Легкая атлетика. Прыжки в движении на правой ноге.	1			
38	Легкая атлетика. Прыжки в движении на левой ноге	1			
39	Легкая атлетика. Прыжки через линию.	1			
40	Легкая атлетика. Прыжки вперед.	1			
41	Легкая атлетика. Прыжки в высоту на двух ногах.	1			
42	Легкая атлетика. Прыжки в высоту на правой ноге.	1			
43	Легкая атлетика. Прыжки в высоту на левой ноге.	1			
44	Легкая атлетика. Чередование ходьбы и прыжков.	1			
	Гимнастика	30			
45	Техника безопасности на уроках гимнастики.		– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке;		
46	Гимнастика. Показ спортивных снарядов.	1			

47	Гимнастика. Знание спортивных снарядов.	1	- Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; - Выполняет простые инструкции без предметов; выполняет простые инструкции с предметами; - Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами; Выполняет упражнения на формирование осанки по подражанию.		
48	Гимнастика. Выполнение действий без предметов.	1			
49	Гимнастика. Выполнение действий без предметов. Повторение.	1			
50	Гимнастика. Выполнение действий без предметов. Закрепление.	1			
51	Гимнастика. Выполнение действий с спортивными снарядами.	1			
52	Гимнастика. Выполнение действий с спортивными снарядами. Повторение	1			
53	Гимнастика. Выполнение действий с спортивными снарядами. Закрепление	1			
54	Гимнастика. Выполнение упражнений для осанки. Комплекс 1	1			
55	Гимнастика. Выполнение упражнений для осанки. Повторение	1			
56	Гимнастика. Выполнение упражнений для осанки. Закрепление	1			
57	Гимнастика. Выполнение упражнений для осанки. Комплекс 2	1			
58	Гимнастика. Выполнение упражнений для осанки. Комплекс 2. Повторение	1			
59	Гимнастика.	1			

	Повторение пройденного по разделу				
60	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет спортивные снаряды и инвентарь; – Выполняет простые инструкции без предметов; выполняет простые инструкции с предметами; – Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами; – Берет мячи с учетом их величины (одной или двумя руками); – Катит мяч в заданном направлении; – Бросает мячи разного размера в заданном направлении; – Сбивает мячом кегли, мягкие модули на расстоянии 1-3 м; – Ползает на четвереньках вперед в процессе дидактической игры; – Проползает под гимнастической палкой; Проползает по тоннелю по инструкции учителя.		
61	Гимнастика. Катание мяча двумя руками прямо	1			
62	Гимнастика. Катание мяча одной левой рукой	1			
63	Гимнастика. Катание мяча одной правой рукой	1			
64	Гимнастика. Катание мяча. Повторение	1			
65	Гимнастика. Броски мяча двумя руками	1			
66	Гимнастика. Броски мяча левой рукой	1			
67	Гимнастика. Броски мяча правой рукой	1			
68	Гимнастика. Броски мяча двумя руками. Повторение	1			
69	Гимнастика. Броски мяча правой рукой. Повторение	1			
70	Гимнастика. Броски мяча левой рукой. Повторение	1			
71	Гимнастика. Ползание на четвереньках	1			
72	Гимнастика. Ползание под гимнастической палкой	1			

73	Гимнастика. Ползание под гимнастической палкой. Повторение	1			
74	Гимнастика. Повторение пройденного по разделу	1			
	Спортивные игры	25			
75	Народные подвижные игры «Каравай»	1	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; – Выполняет простые инструкции без предметов; выполняет простые инструкции с предметами; – Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами – Играет в народные подвижные игры с организующей помощью учителя.		
76	Народные подвижные игры «Каравай» Повторение	1			
77	Народные подвижные игры «Пошла коза по лесу»	1			
78	Народные подвижные игры «Пошла коза по лесу» Повторение	1			
79	Народные подвижные игры «Летели две птички»	1			
80	Народные подвижные игры «Летели две птички» Повторение	1			
81	Народные подвижные игры «Кошки-мышки»	1			
82	Народные подвижные игры «Кошки-мышки» Повторение	1			
83	Народные подвижные игры «Тетера»	1			
84	Народные подвижные игры «Тетера» Повторение	1			
85	Народные подвижные игры «Дуйся-дуйся пузырь»	1			

86	Народные подвижные игры «Дуйся-дуйся пузырь» Повторение	1			
87	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Разучива- ние игры «Как у дядюшки Семена»	1	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; – Выполняет простые инструкции без предметов; выполняет простые инструкции с предметами; – Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами Играет в подвижные игры на подражание с организующей помощью учителя.		
88	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Повторе- ние игры «Как у дядюшки Семена»	1			
89	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Разучива- ние игры «Делай как я»	1			
90	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Повторе- ние игры «Делай как я»	1			
91	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Разучива- ние игры «Догонялки»	1			
92	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Повторе- ние игры «Догонялки»	1			
93	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Разучива- ние игры «Жмурки»	1			
94	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Повторе- ние игры «Жмурки»	1			

95	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Закрепление игры «Жмурки»	1			
96	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Разучивание игры «Полоса препятствий»	1			
97	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Повторение игры «Полоса препятствий»	1			
98	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Закрепление игры «Полоса препятствий»	1			
99	Повторение пройденного по разделу	1			

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)
ВТОРОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

№	Раздел /Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся	Дата по	
				плану	факту
	Пропедевтический период	15			
1	Повторение пройденного. Одежда и обувь для физической культуры	1	– Узнает, показывает, называет предметы одежды и обуви для физической культуры; – Выполняет простые (одноступенчатые и двухступенчатые) инструкции учителя; – Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Подражает действиям учителя с предметами и без предметов; – Воспринимает командный сигнал, начинает или останавливает деятельность; – Бросает и ловит мяч; – Ходит, бегает и прыгает по подражанию; – Показывает основные части тела по инструкции; – Остается некоторое время в указанном учителем месте (сидя на скамейке, стоя в шеренге); – Играет в освоенные игры.		
2	Повторение пройденного. Выполнение простых инструкций	1			
3	Повторение пройденного. Повторение моторных действий за учителем.	1			
4	Повторение пройденного. Понимание обращённой речи учителя	1			
5	Повторение пройденного. Изменение положения тела.	1			
6	Повторение пройденного. Бросание мяча.	1			
7	Повторение пройденного. Прием мяча	1			
8	Повторение пройденного. Умение ждать	1			
9	Повторение пройденного. Ходьба	1			
10	Повторение пройденного. Бег	1			
11	Повторение пройденного. Ходьба по заданию	1			
12	Повторение пройденного. Бег по заданию	1			

13	Повторение пройденного. Показ основных частей тела	1			
14	Повторение пройденного. Освоенные игры	1			
15	Повторение пройденного по разделу	1			
	Лёгкая атлетика	30			
16	Легкая атлетика. Построение в колонну.	1	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Выполняет построение в колонну по указанию учителя; – Передвигается в колонне за учителем; – При построении встает в шеренгу, в ряд, в круг, по правилам; – Ходит вместе с другими учениками, изменяя скорость и направление ходьбы; – Бегаёт вместе с другими детьми вдоль зала; – Бегаёт по кругу по инструкции учителя; – Бегаёт, меняя скорость по подражанию (быстро, медленно); Чередует бег и ходьбу по инструкции учителя.		
17	Легкая атлетика. Повторение построения в колонну	1			
18	Легкая атлетика. Построение в шеренгу.	1			
19	Легкая атлетика. Построение в ряд.	1			
20	Легкая атлетика. Построение в круг.	1			
21	Легкая атлетика. Ходьба с изменением скорости.	1			
22	Легкая атлетика. Ходьба с изменением направления.	1			
23	Легкая атлетика. Бег по кругу.	1			
24	Легкая атлетика. Бег с изменением скорости.	1			
25	Легкая атлетика. Чередование ходьбы и бега.	1			
26	Легкая атлетика. Передвижение в колонне.	1			

27	Легкая атлетика. Бег в быстром темпе.	1			
28	Легкая атлетика. Бег в обычном темпе.	1			
29	Легкая атлетика. Бег в медленном темпе	1			
30	Легкая атлетика. Повторение бега в разном темпе.	1			
31	Легкая атлетика. Прыжки на месте на двух ногах.	1	- Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; - Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; - Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; - Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами; - Бегают вместе с другими детьми вдоль зала; - Бегают по кругу по инструкции учителя; - Бегают, меняя скорость по подражанию (быстро, медленно); - Чередует бег и ходьбу по инструкции учителя; - Прыгает на месте на двух ногах; - Прыгает на месте на одной ноге; - Прыгает через линию; - Прыгает вперед; - Прыгает в высоту. Чередует ходьбу и прыжки.		
32	Легкая атлетика. Повторение прыжков на месте на двух ногах.	1			
33	Легкая атлетика. Спортивные снаряды и инвентарь.	1			
34	Легкая атлетика. Выполнение действий с спортивными снарядами.	1			
35	Легкая атлетика. Прыжки на месте на правой ноге.	1			
36	Легкая атлетика. Прыжки на месте на левой ноге.	1			
37	Легкая атлетика. Прыжки в движении на двух ногах.	1			
38	Легкая атлетика. Прыжки в движении на правой ноге.	1			
39	Легкая атлетика. Прыжки в движении на левой ноге	1			
40	Легкая атлетика. Прыжки через линию.	1			

41	Легкая атлетика. Прыжки вперед.	1			
42	Легкая атлетика. Прыжки в высоту на двух ногах.	1			
43	Легкая атлетика. Прыжки в высоту на правой ноге.	1			
44	Легкая атлетика. Прыжки в высоту на левой ноге.	1			
45	Легкая атлетика. Чередование ходьбы и прыжков.	1			
	Гимнастика	30			
46	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; – Выполняет простые инструкции без предметов; выполняет простые инструкции с предметами; – Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами; Выполняет упражнения на формирование осанки по подражанию.		
47	Гимнастика. Показ спортивных снарядов.	1			
48	Гимнастика. Знание спортивных снарядов.	1			
49	Гимнастика. Выполнение действий без предметов.	1			
50	Гимнастика. Выполнение действий без предметов. Повторение.	1			
51	Гимнастика. Выполнение действий без предметов. Закрепление.	1			
52	Гимнастика. Выполнение действий с спортивными снарядами.	1			
53	Гимнастика. Выполнение действий с спортивными снарядами. Повторение	1			

54	Гимнастика. Выполнение действий с спортивными снарядами. Закрепление	1			
55	Гимнастика. Выполнение упражнений для осанки. Комплекс 1	1			
56	Гимнастика. Выполнение упражнений для осанки. Повторение	1			
57	Гимнастика. Выполнение упражнений для осанки. Закрепление	1			
58	Гимнастика. Выполнение упражнений для осанки. Комплекс 2	1			
59	Гимнастика. Выполнение упражнений для осанки. Комплекс 2. Повторение	1			
60	Гимнастика. Повторение пройденного по разделу	1			
61	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет спортивные снаряды и инвентарь; – Выполняет простые инструкции без предметов; выполняет простые инструкции с предметами; – Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами;		
62	Гимнастика. Катание мяча двумя руками прямо	1			
63	Гимнастика. Катание мяча одной левой рукой	1			
64	Гимнастика. Катание мяча одной правой рукой	1			
65	Гимнастика. Катание мяча. Повторение	1			

66	Гимнастика. Броски мяча двумя руками	1	– Берет мячи с учетом их величины (одной или двумя руками); – Катит мяч в заданном направлении; – Бросает мячи разного размера в заданном направлении; – Сбивает мячом кегли, мягкие модули на расстоянии 1-3 м; – Ползает на четвереньках вперед в процессе дидактической игры; – Проползает под гимнастической палкой; Проползает по тоннелю по инструкции учителя.		
67	Гимнастика. Броски мяча левой рукой	1			
68	Гимнастика. Броски мяча правой рукой	1			
69	Гимнастика. Броски мяча двумя руками. Повторение	1			
70	Гимнастика. Броски мяча правой рукой. Повторение	1			
71	Гимнастика. Броски мяча левой рукой. Повторение	1			
72	Гимнастика. Ползание на четвереньках	1			
73	Гимнастика. Ползание под гимнастической палкой	1			
74	Гимнастика. Ползание под гимнастической палкой. Повторение	1			
75	Гимнастика. Повторение пройденного по разделу	1			
	Спортивные игры	24			
76	Народные подвижные игры «Каравай»	1	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь;		
77	Народные подвижные игры «Каравай» Повторение	1			
78	Народные подвижные игры «Пошла коза по лесу»	1			

79	Народные подвижные игры «Пошла коза по лесу» Повторение	1	– Выполняет простые инструкции без предметов; выполняет простые инструкции с предметами; – Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами – Играет в народные подвижные игры с организующей помощью учителя.		
80	Народные подвижные игры «Летели две птички»	1			
81	Народные подвижные игры «Летели две птички» Повторение	1			
82	Народные подвижные игры «Кошки-мышки»	1			
83	Народные подвижные игры «Кошки-мышки» Повторение	1			
84	Народные подвижные игры «Тетера»	1			
85	Народные подвижные игры «Тетера» Повторение	1			
86	Народные подвижные игры «Дуйся-дуйся пузырь»	1			
87	Народные подвижные игры «Дуйся-дуйся пузырь» Повторение	1			
88	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Разучивание игры «Как у дядюшки Семена»	1	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; – Выполняет простые инструкции без предметов; выполняет простые инструкции с предметами;		
89	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Повторение игры «Как у дядюшки Семена»	1			
90	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Разучивание игры «Делай как я»	1			

91	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Повторение игры «Делай как я»	1	– Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами Играет в подвижные игры на подражание с организуемой помощью учителя.		
92	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Разучивание игры «Догонялки»	1			
93	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Повторение игры «Догонялки»	1			
94	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Разучивание игры «Жмурки»	1			
95	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Повторение игры «Жмурки»	1			
96	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Закрепление игры «Жмурки»	1			
97	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Разучивание игры «Полоса препятствий»	1			
98	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Повторение игры «Полоса препятствий»	1			
99	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Закрепление игры «Полоса препятствий»	1			

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) ПЕРВЫЙ КЛАСС

№	Раздел /Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся	Дата по	
				плану	факту
	Формирование представлений о физической культуре	10			
1	Повторение пройденного. Одежда и обувь для физической культуры	1	– Переодевается на урок, используя последовательность действий (поведенческая цепочка); – Понимает, следует правилам поведения на уроке; – Выполняет физические упражнения на основе показа учителя; – Выполняет физические упражнения по подражанию; – Выполняет простые инструкции учителя, командные сигналы для смены деятельности; – Понимает и рассказывает с опорой на социальные истории о значении физической культуры для жизни человека; – Использует названия отдельных видов спорта; Использует названия спортивного инвентаря.		
2	Повторение пройденного. Выполнение простых инструкций	1			
3	Повторение пройденного. Повторение моторных действий за учителем.	1			
4	Повторение пройденного. Понимание обращённой речи учителя	1			
5	Повторение пройденного. Изменение положения тела.	1			
6	Повторение пройденного. Бросание мяча.	1			
7	Повторение пройденного. Прием мяча	1			
8	Повторение пройденного. Умение ждать	1			
9	Повторение пройденного. Ходьба	1			

10	Повторение пройденного. Бег	1			
	Лёгкая атлетика	30			
11	Легкая атлетика. Построение в колонну.	1	- Переодевается на урок, используя последовательность действий (поведенческая цепочка); - Понимает, следует правилам поведения на уроке; - Ходит с изменением направления движения, изменение темпа ходьбы (быстро, медленно); - Ходит по прямой линии; - Перешагивает через палки при ходьбе; - Ходит по сенсорным коврикам; - Бегаёт в колонне по одному, бег группами, бег по кругу в ряд; - Изменяет скорость бега; - Чередует бег и ходьбу; - Поворачивает направо, налево по инструкции учителя.		
12	Легкая атлетика. Повторение построения в колонну	1			
13	Легкая атлетика. Построение в шеренгу.	1			
14	Легкая атлетика. Построение в ряд.	1			
15	Легкая атлетика. Построение в круг.	1			
16	Легкая атлетика. Ходьба с изменением скорости.	1			
17	Легкая атлетика. Ходьба с изменением направления.	1			
18	Легкая атлетика. Бег по кругу.	1			
19	Легкая атлетика. Бег с изменением скорости.	1			
20	Легкая атлетика. Чередование ходьбы и бега.	1			
21	Легкая атлетика. Передвижение в колонне.	1			
22	Легкая атлетика. Бег в быстром темпе.	1			
23	Легкая атлетика. Бег в обычном темпе.	1			
24	Легкая атлетика. Бег в медленном темпе	1			

25	Легкая атлетика. Повторение бега в разном темпе.	1			
26	Легкая атлетика. Прыжки на месте на двух ногах.	1	– Переодевается на урок, используя последовательность действий (поведенческая цепочка); – Понимает, следует правилам поведения на уроке; – Прыгает на месте на двух ногах на месте; – Прыгает на двух ногах вперед; – Прыгает через начерченную на полу линию; – Прыгает в обруч, кольцо, лежащее на полу; – Прыгает в длину; – Перешагивает препятствие; – Лазает вверх и вниз по гимнастической лестнице; – Выполняет упражнения с обручем, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с мячами; – Играет в народные и подвижные игры с организующей помощью учителя; Отвечает на вопросы учителя о том, как прошла игра.		
27	Легкая атлетика. Повторение прыжков на месте на двух ногах.	1			
28	Легкая атлетика. Спортивные снаряды и инвентарь.	1			
29	Легкая атлетика. Выполнение действий с спортивными снарядами.	1			
30	Легкая атлетика. Прыжки на месте на правой ноге.	1			
31	Легкая атлетика. Прыжки на месте на левой ноге.	1			
32	Легкая атлетика. Прыжки в движении на двух ногах.	1			
33	Легкая атлетика. Прыжки в движении на правой ноге.	1			
34	Легкая атлетика. Прыжки в движении на левой ноге	1			
35	Легкая атлетика. Прыжки через линию.	1			
36	Легкая атлетика. Прыжки вперед.	1			
37	Легкая атлетика. Прыжки в высоту на двух ногах.	1			
38	Легкая атлетика. Прыжки в высоту на правой ноге.	1			

39	Легкая атлетика. Прыжки в высоту на левой ноге.	1			
40	Легкая атлетика. Чередование ходьбы и прыжков.	1			
	Гимнастика	30			
41	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; – Выполняет простые инструкции без предметов; выполняет простые инструкции с предметами; – Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами; – Выполняет упражнения на формирование осанки по подражанию.		
42	Гимнастика. Показ спортивных снарядов.	1			
43	Гимнастика. Знание спортивных снарядов.	1			
44	Гимнастика. Выполнение действий без предметов.	1			
45	Гимнастика. Выполнение действий без предметов. Повторение.	1			
46	Гимнастика. Выполнение действий без предметов. Закрепление.	1			
47	Гимнастика. Выполнение действий с спортивными снарядами.	1			
48	Гимнастика. Выполнение действий с спортивными снарядами. Повторение	1			
49	Гимнастика. Выполнение действий с спортивными снарядами. Закрепление	1			
50	Гимнастика. Выполнение упражнений для осанки. Комплекс 1	1			

51	Гимнастика. Выполнение упражнений для осанки. Повторение	1			
52	Гимнастика. Выполнение упражнений для осанки. Закрепление	1			
53	Гимнастика. Выполнение упражнений для осанки. Комплекс 2	1			
54	Гимнастика. Выполнение упражнений для осанки. Комплекс 2. Повторение	1			
55	Гимнастика. Повторение пройденного по разделу	1			
56	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет спортивные снаряды и инвентарь; – Выполняет простые инструкции без предметов; выполняет простые инструкции с предметами; – Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами; – Берет мячи с учетом их величины (одной или двумя руками); – Катит мяч в заданном направлении; – Бросает мячи разного размера в заданном направлении;		
57	Гимнастика. Катание мяча двумя руками прямо	1			
58	Гимнастика. Катание мяча одной левой рукой	1			
59	Гимнастика. Катание мяча одной правой рукой	1			
60	Гимнастика. Катание мяча. Повторение	1			
61	Гимнастика. Броски мяча двумя руками	1			
62	Гимнастика. Броски мяча левой рукой	1			
63	Гимнастика. Броски мяча правой рукой	1			

64	Гимнастика. Броски мяча двумя руками. Повторение	1	– Сбивает мячом кегли, мягкие модули на расстоянии 1-3 м; – Ползает на четвереньках вперед в процессе дидактической игры; – Проползает под гимнастической палкой; – Проползает по тоннелю по инструкции учителя; Проползает по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках.		
65	Гимнастика. Броски мяча правой рукой. Повторение	1			
66	Гимнастика. Броски мяча левой рукой. Повторение	1			
67	Гимнастика. Ползание на четвереньках	1			
68	Гимнастика. Ползание под гимнастической палкой	1			
69	Гимнастика. Ползание под гимнастической палкой. Повторение	1			
70	Гимнастика. Повторение пройденного по разделу	1			
	Спортивные игры	29			
71	Народные подвижные игры «Каравай»	1	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; – Выполняет простые инструкции без предметов; выполняет простые инструкции с предметами; – Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами – Играет в народные подвижные игры с организующей помощью учителя.		
72	Народные подвижные игры «Каравай» Повторение	1			
73	Народные подвижные игры «Пошла коза по лесу»	1			
74	Народные подвижные игры «Пошла коза по лесу» Повторение	1			
75	Народные подвижные игры «Летели две птички»	1			
76	Народные подвижные игры «Летели две птички» Повторение	1			

77	Народные подвижные игры «Кошки-мышки»	1			
78	Народные подвижные игры «Кошки-мышки» Повторение	1			
79	Народные подвижные игры «Тетера»	1			
80	Народные подвижные игры «Тетера» Повторение	1			
81	Народные подвижные игры «Дуйся-дуйся пузырь»	1			
82	Народные подвижные игры «Дуйся-дуйся пузырь» Повторение	1			
83	Народные подвижные игры «Ручеек»	1			
84	Народные подвижные игры «Ручеек» Повторение	1			
85	Народные подвижные игры «У медведя во бору»	1			
86	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Разучивание игры «Как у дядюшки Семена»	1	– Переодевается в спортивную одежду перед уроком с организующей помощью учителя; – Слушает, показывает на визуальных опорах последовательность заданий в уроке; – Показывает, называет некоторые спортивные снаряды и инвентарь; – Выполняет простые инструкции без предметов; выполняет простые инструкции с предметами;		
87	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Повторение игры «Как у дядюшки Семена»	1			
88	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Разучивание игры «Делай как я»	1			

89	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Повторение игры «Делай как я»	1	– Участвует в выполнении действий с спортивными снарядами Играет в подвижные игры на подражание с организуемой помощью учителя.		
90	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Разучивание игры «Догонялки»	1			
91	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Повторение игры «Догонялки»	1			
92	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Разучивание игры «Жмурки»	1			
93	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Повторение игры «Жмурки»	1			
94	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Закрепление игры «Жмурки»	1			
95	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Разучивание игры «Полоса препятствий»	1			
96	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Повторение игры «Полоса препятствий»	1			
97	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Закрепление игры «Полоса препятствий»	1			

98	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. «Зайцы и волк»	1			
99	Подвижные игры из освоенных двигательных навыков. Закрепление игры «Зайцы и волк»	1			

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)
ВТОРОЙ КЛАСС**

№ п/п	Ко- личе- ство часов	Раздел/тема урока	Основные виды деятельности	Дата по	
				плану	факту
	32	1 четверть			
	1	<i>Теоретические сведения</i>			
1.	1	Техника безопасности и правила поведения на уроках. Спортивная форма.	Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя. Передвигаются к месту занятий. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя		

	16	Лёгкая атлетика			
2.	1	Разновидности ходьбы; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.	Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкультурную форму). Отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Осваивают правила игры		
3.	1	Разновидности ходьбы; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении. Повторение.	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя		
4.	1	Коррекционные игры: игра «Говорящий мяч»	Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре после инструкции и показа учителя.		
5.	1	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога. Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по инструкции учителя		
6.	1	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении. Повторение.	Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняют бег по прямой. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя		

7	1	Прыжки на месте на двух ногах, на одной; с продвижением вперед.	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя		
8	1	Прыжки на месте на двух ногах, на одной; с продвижением вперед. Повторение.	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя. Выполняют ходьбу с различными положениями рук по показу учителя. Выполняют построение в круг. Выполняют упражнения на укрепление мышц ног. Выполняют бег на скорость. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя		
9.	1	Прыжки в длину с места.	Выполняют ходьбу по сигналу учителя. Выполняют медленный бег в колонне. Выполняют комплекс упражнений с флажками по показу учителя. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя		
10.	1	Прыжки в длину с места. Повторение.	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.		

11.	1	Прыжки через препятствия.	Выполняют бег в колонне в заданном направлении, сохранение дистанции, равнение в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции.		
12.	1	Прыжки через препятствия. Повторение.	Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют прыжок в глубину после инструкции и показа учителя. Осваивают и используют игровые умения.		
13.	1	Метание малого мяча в цель.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с мячом после показа учителя. Произвольно метают мяч после инструкции учителя. Участвуют в коррекционной игре		
14.	1	Метание малого мяча в цель. Повторение.			
15.	1	Метание малого мяча в цель. Закрепление.	Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя		
16.	1	Метание малого мяча на дальность.	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.		
17.	1	Метание малого мяча на дальность. Повторение.	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя.		
18.	1	Метание малого мяча на дальность. Закрепление.	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.		

			Отвечают на вопросы. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений		
19.	1	Прыжки с продвижением вперед.	Играют в подвижную игру после инструкции учителя. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Метают мяч в цель по показу и прямому указанию учителя		
20.	1	Прыжки с продвижением вперед. Повторение.	Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Играют в игру после инструкции учителя		
21.	1	Прыжки с продвижением вперед. Закрепление.	Выполняют ходьбу ориенти-руясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют команды по по-строению и перестро-ению по сигналу учителя		
22.	1	Игры-эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции		

23.	1	Игры-эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Повторение.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции		
24.	1	Игры-эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Закрепление.	Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения		
25.	1	Повторение пройденного			
		2 четверть			
	25	<i>Гимнастика</i>			
26.	1	Теоритичекие сведения. Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики.	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения		
27.	1	Строевые упражнения на месте и в передвижении.			
28.	1	Строевые упражнения - построение в шеренгу, колонну.	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения		
29.	1	Строевые упражнения - построение в шеренгу, колонну. Повторение.	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполняют упражнения для рас-		

			слабления мышц. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции		
30.	1	Комплекс ОРУ без предметов.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции.		
31.	1	Комплекс ОРУ без предметов. Повторение.	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Выполняют лазание. Участвуют в игре по инструкции учителя.		
32.	1	Комплекс ОРУ без предметов. Закрепление.	Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя		
33.	1	Комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, набивной мяч 1 кг)	Выполняют комплекс упражнений по инструкции и показу учителя. Осваивают и используют игровые умения		
34.	1	Комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, набивной мяч 1 кг). Повторение.	Выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения		
35.	1	Упоры, элементы полуакробатики	Выполняют ходьбу по указанию учителя.		
	1	Упоры, элементы полуакробатики. Повторение.	Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выполнения		

			учителем. Осваивают и используют игровые умения Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (самостоятельно). Играют в игру после показа учителем		
36.	1	Упоры, элементы полуакробатики. Закрепление.			
37.	1	Ползание, перелезание через препятствия.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя		
38.	1	Ползание, перелезание через препятствия. Повторение.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корригирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют упражнения со скакалкой		
39.	1	Висы, лазание по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.	Выполняют корригирующие упражнения после показа учителем. Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя		
40.	1	Висы, лазание по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Повторение.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с малыми мячами, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя		
41.	1	Упражнения в равновесии.	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на		

			основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Иг- рают в подвижную игру после инструкции		
42.	1	Упражнения в равновесии. Повторение.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выпол- няют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя		
43.	1	Упражнения с фитболами.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по ин- струкции и показу учителя. Участвуют в различ- ных видах игр после инструкции и показа учителя		
44.	1	Упражнения с фитболами. Повторение.			
45.	1	Упражнения с гантелями (0,5кг)	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения		
46.	1	Упражнения с гантелями (0,5кг). Повторение.			
47.	1	Упражнения с гимнастическими лентами.	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения		
48.	1	Упражнения с гимнастическими лентами. Повторе- ние.			
49	1	Подвижные игры- эстафеты с элементами гимна- стики.			
		<i>Подвижные и спортивные игры.</i>			
50.	1	Техника безопасности и правила поведения на уро- ках физической культуры. Виды спортивных игр	Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя		

51.	1	Игра «Кто внимательней».	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения. Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр. Осваивают и используют игровые умения		
52.	1	Игры с элементами обще-развивающих упражнений «Мы — солдаты»			
53.	1	Игры с элементами ходьбы «Тише едешь-дальше будешь».			
54.	1	Игры с элементами бега «Хвостики».	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)		
55.	1	Подвижные игры на броски и ловлю мяча «Кого назвали -тот и ловит».			
56.	1	Игры с метанием «Метко в цель».			
57.	1	Правила игры в Футбол. Передачи мяча друг другу на месте и с продвижением.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр. Осваивают и используют игровые умения. . Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)		
58.	1	Правила игры в Футбол. Передачи мяча друг другу на месте и с продвижением. Повторение.			
59.	1	Правила игры в Футбол. Передачи мяча друг другу на месте и с продвижением. Закрепление.			
60.	1	Футбол. Удары мяча по воротам. Упрощенная игра.			
61.	1	Футбол. Удары мяча по воротам. Упрощенная игра. Повторение.			
62.	1	Пионербол. Правила игры. Передачи мяча через сетку друг другу.			

63.	1	Пионербол. Правила игры. Передачи мяча через сетку друг другу. Повторение.			
64.	1	Пионербол. Правила игры. Передачи мяча через сетку друг другу. Закрепление.			
65.	1	Бадминтон. Правила игры. Захват ракетки. Имитация ударов			
66.	1	Бадминтон. Правила игры. Удары по волану различными способами.			
67.	1	Бадминтон. Правила игры. Удары по волану различными способами. Повторение.			
68.	1	Бадминтон. Передачи друг другу, работа в парах	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения		
69.	1	Бадминтон. Передачи друг другу, работа в парах. Повторение.			
70.	1	Бадминтон. Упрощенная игра.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр. Осваивают и используют игровые умения		
71.	1	Бадминтон. Упрощенная игра. Повторение.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)		

72.	1	Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги»	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Выполняют лазание. Осваивают и используют игровые умения		
73.	1	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя		
74.	1	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в эстафете)		
75.	1	Коррекционная игра «День и ночь»	Выполняют ходьбу по сигналу учителя. Выполняют медленный бег в колонне. Выполняют комплекс упражнений со скакалкой по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя		
76.	1	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Осваивают и используют игровые умения		
77.	1	Игра с метанием мяча «Передай мяч»	Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках по горизонтальной скамейке (самостоятельно) Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя		

78.	1	Игры на развитие выносливости	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя		
79.	1	Эстафеты на развитие координации	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)		
	1	<i>Знания о физической культуре</i>			
80.	1	Техника безопасности. Переноска предметов, спортивного инвентаря	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения		
	5	<i>Игра</i>			
81.	1	Передача предметов	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корректирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов		
82.	1	Подвижная игра на развитие основных движений-лазания: «Перелет птиц»	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя		
	24	4 четверть			
83.	1	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.		
84.	1	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя.		

			Получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями		
85.	1	Эстафета с мячом	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)		
	18	Легкая атлетика			
86.	1	Преодоление простейших препятствий	Чередуют бег и ходьбу. Выполняют комплекс упражнений по показу. Преодолевают простейшие препятствия после инструкции учителя. Иг- рают в подвижную игру после инструкции и по- каза учителя		
87.	1	Преодоление простейших препятствий. Повторение.			
88.	1	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	Выполняют упражнения для развития простран- ственно–временной дифференцировки, ориенти- руясь на образец выполнения учителем. Осваи- вают и используют игровые умения		
89.	1	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Повто- рение.			
90.	1	Прыжок в длину с места	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по ин- струкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Игруют в по- движную игру по показу и инструкции учителя		
91.	1	Прыжок в длину с места. Повторение.			
92.	1	Метание теннисного мяча в стену.	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.		
93.	1	Метание теннисного мяча в стену. Повторение.	Выполняют захват и удержание различных пред- метов для выполнения метания после инструкции и показа учителя. Игруют в подвижную игру по- сле инструкции учителя		
94.	1	Метание теннисного мяча в цель	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполни- вают упражнения в движении по показу учителя.		
95.	1	Метание теннисного мяча в цель. Повторение.	Выполняют коррегирующие упражнения с пред- метом после показа учителя. Выполняют метание		

			теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя		
96.	1	Метание теннисного мяча на дальность	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя		
97.	1	Метание теннисного мяча на дальность. Повторение.			
98.	1	Метание теннисного мяча на дальность. Закрепление.			
99.	1	Круговые эстафеты до 20 м	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)		
100.	1	Круговые эстафеты до 20 м. Повторение.			
101.	1	Высокий старт 30 м	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по пока-у учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют бег с высокого старта после инструкции и показа учителя		
102.	1	Медленный бег до 1-2 мин	Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по показу учителя. Выполняют медленный бег		
Итого 102 часов					

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)
ТРЕТИЙ КЛАСС

№ п/п	Ко- личе- ство часов	Раздел/тема урока	Основные виды деятельности	Дата по	
				плану	факту
	24	1 четверть			
	1	<i>Теоретические сведения</i>			
1.	1	Техника безопасности и правила поведения на уроках. Спортивная форма.	Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя. Передвигаются к месту занятий. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя		
	23	<i>Лёгкая атлетика</i>			
2.	1	Разновидности ходьбы; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.	Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкультурную форму). Отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют построения и перестроения в		

			шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Осваивают правила игры		
3.	1	Разновидности ходьбы; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении. Повторение.	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют комплекс упражнений.		
4.	1	Разновидности ходьбы; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении. Закрепление.	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя		
5.	1	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога. Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по инструкции учителя		
6.	1	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении. Повторение.	Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняют бег по прямой. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя		
7	1	Прыжки в длину с места.	Выполняют ходьбу по сигналу учителя. Выполняют медленный бег в колонне. Выполняют комплекс упражнений с флажками по показу учителя. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя		
8	1	Прыжки в длину с места. Повторение.	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.		
9.	1	Прыжки в длину с места. Закрепление.			

			Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.		
10.	1	Прыжки через препятствия в длину и высоту толчком одной ноги и двумя ногами.	Выполнение инструкции по показу – прыжки через препятствия - обручи, горизонт. препятствия (барьеры, скамейка)		
11.	1	Прыжки через препятствия в длину и высоту толчком одной ноги и двумя ногами. Повторение.			
12.	1	Прыжки через препятствия. Закрепление.			
13.	1	Легкая атлетика: прыжок в длину с разбега (5-6 шагов)	Знакомство с техникой прыжка в длину с разбега. Выполнение с использованием зрительных ориентиров: (разметка, гимн. мат)		
14.	1	Легкая атлетика: прыжок в длину с разбега (5-6 шагов). Повторение.	Отработка техники прыжка в длину с разбега. Выполнение с использованием зрительных ориентиров: (разметка, гимн. мат)		
15.	1	Легкая атлетика: прыжок в длину с разбега (5-6 шагов). Закрепление.	Отработка техники прыжка в длину с разбега. Выполнение с использованием зрительных ориентиров: (разметка, гимн. мат)		
16.	1	Метание малого мяча в цель.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с мячом после показа учителя. Произвольно метают мяч после инструкции учителя. Участвуют в коррекционной игре		
17.	1	Метание малого мяча в цель. Повторение.			
18.	1	Метание малого мяча в цель. Закрепление.	Выполняют метание малого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя		
19.	1	Метание малого мяча на дальность.	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя		

			тем, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.		
20.	1	Метание малого мяча на дальность. Повторение.	Выполняют ходьбу на нос-ках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя.		
21.	1	Метание малого мяча на дальность. Закрепление.	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений		
22.	1	Игры-эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции		
23.	1	Игры-эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Повторение.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Выполняют коррегирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции		

24.	1	Игры-эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Закрепление.	Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения		
	25	2 четверть			
	25	Гимнастика			
25	1	Теоритические сведения. Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики.	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения		
26.	1	Строевые упражнения - размыкание и смыкание приставными шагами.	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполняют упражнения для расслабления мышц. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Выполняют приставные шаги и смыкаются парой и размыкаются на 2 круга. Играют в подвижную игру после инструкции		
27.	1	Строевые упражнения - размыкание и смыкание приставными шагами. Повторение.			
28.	1	Строевые упражнения - размыкание и смыкание приставными шагами. Закрепление.			
29.	1	Комплекс ОРУ без предметов.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Выполняют корригирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции.		
30.	1	Комплекс ОРУ без предметов. Повторение.	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.		

			Выполняют лазание. Участвуют в игре по инструкции учителя.		
31.	1	Комплекс ОРУ без предметов. Закрепление.	Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя		
32.	1	Комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, набивной мяч 2 кг)	Выполняют комплекс упражнений по инструкции и показу учителя. Осваивают и используют игровые умения		
33.	1	Комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, набивной мяч 2 кг). Повторение.	Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения		
34.	1	Комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, набивной мяч 2 кг). Закрепление.			
35.	1	Упоры, элементы полуакробатики: кувырок в сторону, стойка на лопатках, согнув ноги, с опорой ног на гимн.стенку	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения Выполняют кувырок, стойку на лопатках на матах.		
36.	1	Упоры, элементы полуакробатики. : кувырок в сторону, стойка на лопатках, согнув ноги, с опорой ног на гимн.стенку Повторение.			
37.	1	Упоры, элементы полуакробатики. : кувырок в сторону, стойка на лопатках, согнув ноги, с опорой ног на гимн.стенку Закрепление.			
38.	1	Ползание, перелезание через препятствия.			

39.	1	Ползание, перелезание через препятствия. Повторение.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Перелезают через препятствия _ мягкие модули высотой 30-40 см.		
40.	1	Висы, лазание по гимнастической скамейке, гимнастической стенке.	Выполняют корректирующие упражнения после показа учителем. Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем. Игрывают в подвижную игру по показу и инструкции учителя		
41.	1	Висы, лазание по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Повторение.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с малыми мячами, ориентируясь на образец выполнения учителем. Игрывают в подвижную игру по показу и инструкции учителя		
42.	1	Упражнения в равновесии.	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Игрывают в подвижную игру после инструкции		
43.	1	Упражнения в равновесии. Повторение.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Игрывают в подвижную игру по показу и инструкции учителя		
44.	1	Упражнения с фитболами.			

45.	1	Упражнения с фитболами. Повторение.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя		
46.	1	Упражнения с гантелями (0,5кг)	Выполняют ходьбу по показу учителя.		
47.	1	Упражнения с гантелями (0,5кг). Повторение.	Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения		
48.	1	Упражнения с гимнастическими лентами.	Выполняют ходьбу по показу учителя.		
49	1	Упражнения с гимнастическими лентами. Повторение.	Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения		
	30	3 четверть			
50	1	Подвижные игры- эстафеты с элементами гимнастики.	Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения		
		<i>Подвижные и спортивные игры.</i>			
50.	1	Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры. Виды спортивных игр	Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя		
51.	1	Коррекционные игры: «Класс смирно», «Слушай сигнал»	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр. Осваивают и используют игровые умения		
52.	1	Игры с элементами обще-развивающих упражнений: «Мы — солдаты», «Запрещенное движение»			
53.	1	Подвижные игры с элементами бега: «Салки-выручалки», «Хвостики», «Невод			

54.	1	Подвижные игры с бросками и ловлей мяча «Кого называли -тот и ловит»	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)		
55.	1	Подвижные игры с метанием: «Попади в мяч», «Выбывалы»			
56.	1	Игры с метанием «Метко в цель».			
57.	1	Правила игры в Футбол. Передачи мяча друг другу на месте и с продвижением.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр. Осваивают и используют игровые умения. . Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)		
58.	1	Правила игры в Футбол. Передачи мяча друг другу на месте и с продвижением. Повторение.			
59.	1	Правила игры в Футбол. Передачи мяча друг другу на месте и с продвижением. Закрепление.			
60.	1	Футбол. Удары мяча по воротам. Упрощенная игра.			
61.	1	Футбол. Удары мяча по воротам. Упрощенная игра. Повторение.			
62.	1	Пионербол. Правила игры. Передачи мяча через сетку друг другу.			
63.	1	Пионербол. Правила игры. Передачи мяча через сетку друг другу. Повторение.			
64.	1	Пионербол. Правила игры. Передачи мяча через сетку друг другу. Закрепление.			
65.	1	Баскетбол. Правила игры. Стойка баскетболиста. Передачи мяча в парах			
66.	1	Баскетбол. Правила игры. Стойка баскетболиста. Передачи мяча в парах. Закрепление.			

67.	1	Баскетбол. Ведение мяча на месте и с продвижением.			
68.	1	Баскетбол. Ведение мяча на месте и с продвижением. Закрепление.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения		
69.	1	Баскетбол. Броски в цель (мишень, обруч, щит, кольцо)			
70.	1	Баскетбол. Броски в цель (мишень, обруч, щит, кольцо). Закрепление.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр. Осваивают и используют игровые умения		
71.	1	Баскетбол. Броски в цель (мишень, обруч, щит, кольцо)			
72.	1	Баскетбол. Броски в цель (мишень, обруч, щит, кольцо). Закрепление.			
73.	1	Баскетбол. Подвижная игра «Мяч капитану», «10 передач» Закрепление.			
74.	1	Бадминтон. Правила игры. Захват ракетки. Имитация ударов			
75.	1	Бадминтон. Правила игры. Удары по волану различными способами.			
76.	1	Бадминтон. Правила игры. Удары по волану различными способами. Повторение.			
77.	1	Бадминтон. Передачи друг другу, работа в парах	Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках по горизонтальной скамейке (самостоятельно)		

			Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя		
78.	1	Бадминтон. Передачи друг другу, работа в парах. Повторение.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя		
79.	1	Бадминтон. Упрощенная игра.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)		
80	1	Бадминтон. Упрощенная игра. Повторение.			
	24	4 четверть			
	18	Легкая атлетика			
81.	1	Техника безопасности. Переноска предметов, спортивного инвентаря	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения		
82.	1	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, парами			
83.	1	Строевые упражнения. Размыкание, смыкание приставными шагами.			
84.	1	Ходьба, разновидности ходьбы, ходьба с изменением скорости и направления			
85.	1	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении			
86.	1	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении. Повторение.			

87.	1	Высокий старт, бег по сигналу на скорость 30м., челночный бег 4по10м			
88.	1	Высокий старт, бег по сигналу на скорость 30м., челночный бег 4по10м. Повторение.			
89.	1	Высокий старт, бег по сигналу на скорость 30м., челночный бег 4по10м. Закрепление.			
90.	1	Прыжок в длину с места			
91.	1	Прыжок в длину с места. Повторение.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя		
92.	1	Прыжки через препятствия в длину и высоту толчком одной и двумя.			
93.	1	Прыжки через препятствия в длину и высоту толчком одной и двумя. Повторение.	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя		
94.	1	Прыжок в длину с разбега (5-6 шагов)			
95.	1	Прыжок в длину с разбега (5-6 шагов). Повторение.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют метание теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя		
96.	1	Прыжок в длину с разбега (5-6 шагов). Закрепление.			
97.	1	Метание теннисного мяча на дальность	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют метание на дальность после инструкции и показу учителя		
98.	1	Метание теннисного мяча на дальность. Повторение			
99.	1	Метание теннисного мяча на дальность. Закрепление.			

100.	1	Броски набивного мяча (1-2кг) двумя руками махом сверху из-за головы, снизу	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)		
101.	1	Броски набивного мяча (1-2кг) двумя руками махом сверху из-за головы, снизу. Повторение.			
102.	1	Эстафеты с элементами л/а.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по пока-у учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют бег с высокого старта после инструкции и показа учителя		
Итого 102 часов					