

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
МУ "Отдел образования Администрация Мясниковского района"
МБОУ СОШ №3

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО



Мовсесян Р.Л.

Протокол №1
от «27» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МС



Тухикян О.Г.

Протокол №1
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор



Бугаев С.А.

Приказ № 222
от «29» августа 2025 г.



Рабочая программа общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 2
«Адаптивная физическая культура»
(2, 4 классы)

Чалтырь
2025

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве основных задач реализации содержания предмета адаптивная физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы (далее - АООП) выделяет следующие:

Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

В соответствии с АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант) **целью** занятий адаптивной физической культурой определяет повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, основные задачи, на решение которых направлена коррекционно-развивающая деятельность (1-4 г.о.) является:

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В примерной рабочей программе представлен учебный материал,

который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

В соответствии с индивидуальными учебными планами рабочая программа во 2 и 4 классах рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (по 1 часу в неделю).

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с УО (вариант 2) основные задачи реализации содержания учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает (*на весь период обучения в рамках реализации ФГОС УО):

Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств). Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Программа по адаптивной физической культуре включает в себя следующие разделы:

Диагностика (тестирование)

В конце и начале учебного года проводится *диагностика двигательных умений (навыков) и физических способностей* обучающихся в виде специально организованного педагогического наблюдения, данные тестирования являются основой для постановки образовательных целей на предстоящий учебный год.

Восприятие собственного тела

Восприятие тактильных раздражителей: плотные прикосновения рук взрослого к различным частям тела ребенка; прикосновения к частям тела ребенка материалами разной фактуры; поглаживание тела ребенка руками взрослого, руками ребенка, губкой, полотенцем и другими материалами; обтирание полотенцем, смоченным водой различной температуры, льдом, снегом; надавливание на различные части тела аппликатором Кузнецова, зубочисткой, шишками и другими природными материалами; похлопывание, , массажирование; «купание» в песке, фасоли или горохе, др.

Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей: формирование ощущения изменений положения тела в различных позах или в процессе смены поз (в позах лежа, сидя, стоя); формирование ощущений изменения положения двигательного характера: перевороты, кручение, лазание под покрывалом, качание на качелях, балансировочных плоскостях, канате, гамаке, на подвижной поверхности и др.; развитие кинестетических и вестибулярных ощущений во время катания на тележке, роликовой доске, крутящемся диске, на фитболе, др.; формирование кинестетических и вестибулярных ощущений во время движения или через смену покоя и движения.

Восприятие тела как единого целого: развитие ощущений тела в контакте с телом другого человека; контакт всего тела с телом другого человека.

Восприятие различных частей тела: восприятие взаимно расположенных частей тела (голова-тело, руки-тело, ноги-тело) с использованием: тактильных раздражителей; пассивного и/или целенаправленного движения; визуальных раздражителей.

Развитие сенсомоторной координации: развитие акустически-моторной координации (поворот головы к звучащему предмету; поворот корпуса к звучащему предмету; взор в направлении звука; игра или действия со звучащими предметами); развитие зрительно-моторной координации (координация глаз-рука – посмотри/возьми/дотянись/сбрось; фокусирование внимания на своих руках; нахождение спрятанного предмета от видимого к невидимому, от близкого к дальнему); развитие слухозрительно-моторной координации (игровые действия с музыкальными предметами).

Обучение двигательным действиям.

Контроль положения головы. В исходном положении лежа: удержание/контроль положения головы по средней линии, в различных исходных положениях в процессе игры; удержание/контроль положения головы во время поворотов и наклонов головы вправо, влево, вперед (приподнимание от поверхности) в исходном положении лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку (правом/левом), лежа на боку с опорой на предплечье; удержание положения головы при переходах из одного положения лежа в другое (смена положения/позы) из исходного положения лежа на спине в положение лежа на боку, из положения лежа на боку в положение лежа на животе, из положения лежа на животе в положение лежа на боку, из положения лежа на боку в положение лежа на спине, из положения лежа на боку в положение лежа на боку с опорой на предплечье. В исходном положении сидя: удержание головы по средней линии сидя на коленях взрослого, сидя в функциональном кресле, в позе сидя на полу (с выпрямленными вперед ногами, сед справа/слева от пяток, сидя по-турецки), сидя на стуле, сидя на скамейке с опорой на ноги или без опоры на ноги; удержание головы, в разных исходных положениях сидя, во время слежения за движущимся предметом или в поиске звучащей игрушки.

Контроль тела в положении лежа: удержание позы лежа на животе с валиком под грудью и опорой на предплечья (на горизонтальной поверхности, на наклонной поверхности); удержание позы лежа (на животе, на боку, на спине) выполняя действия с предметами; удержание позы лежа (на животе, на боку, на спине), дотягиваясь одной рукой до предмета; удержание позы лежа на спине – на полу, на надутом фитболе большого диаметра.

Контроль тела в положении сидя: удержание позы сидя в процессе наблюдения за происходящим вокруг; удержание позы сидя при переключении предметов справа налево, сверху вниз, спереди назад и обратно; удержание позы сидя без опоры на ноги, дотягиваясь до предметов, находящихся спереди/сзади, справа/слева, снизу/сверху; удержание позы сидя на фитболе с опорой на ноги; удержание позы сидя на фитболе при выполнении упражнений; умение дотянуться до предметов, находящихся спереди или сбоку, внизу, вверху; удержание вытягиваемого из-под ног предмета (маленький коврик, спортивный мат, тканевое покрывало); перенос веса тела с одной ноги на другую в положении сидя (на фитболе, высоком стуле).

Контроль тела в положении стоя: удержание позы стоя на четвереньках, на коленях, на ногах, наблюдая за происходящим вокруг; удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах), находясь на различной поверхности опоры (мягкий мат, балансирующая поверхность, на наклонной поверхности, на подвижной поверхности); удержание позы стоя (на коленях, на ногах), держась за опору; удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах) при переключении предметов справа налево, сверху вниз.

Обучение двигательным переходам в горизонтальной плоскости: переход из положения лежа на спине в положение лежа на правом боку; переход из положения лежа на

правом боку в положение лежа на животе; переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе; переход из положения лежа на животе в положение лежа на правом боку и т.д.

Обучение двигательным переходам в вертикальной плоскости: переход из позы лежа на спине в сед справа от пяток, сидя с вытянутыми ногами; переход из позы лежа на животе в позу стоя на четвереньках; переход из позы сидя на полу в позу стоя на четвереньках; переход из позы сидя в позу стоя; переход из позы стоя в позу сидя;,,; переход из положения стоя на коленях в позу стоя на одном колене; переход из положения стоя на одном колене в позу стоя, держась за опору; переход из положения стоя на четвереньках в позу стоя на коленях, др.

Передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств: ползание на животе, спине, боку; перекатывание со спины на живот; ползание на четвереньках с поддержкой под животом; ползание на четвереньках; передвижение сидя на ягодицах; ходьба на коленях, на ногах.

Развитие физических способностей.

Развитие силовых способностей: выполнение упражнений с преодолением собственного веса (или веса частей тела) при исключении действия силы тяжести или при действии силы тяжести; выполнение упражнений с внешним сопротивлением.

Развитие выносливости: удержание различных поз продолжительное время (например: удержание положения лежа на животе с опорой на предплечья в течение 10 минут, удержание позы сидя в процессе игры); выполнение двигательного действия в течение заданного времени; выполнение двигательного действия на протяжении заданного расстояния; выполнение двигательного действия определенное количество раз;

Развитие гибкости: поддержание объема движений в суставах при помощи позиционирования лежа, сидя, стоя; выполнение пассивных движений в суставах с максимально возможной амплитудой; выполнение активных движений с максимально возможной амплитудой.

Развитие способности к статическому и динамическому равновесию: удержание равновесия в различных положениях лежа на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия в положении сидя на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия, стоя на четвереньках на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия, стоя на коленях на неподвижной опоре, на подвижной опоре; удержание равновесия в позе стоя на неподвижной, на подвижной опоре; развитие защитных реакций равновесия в различных положениях.

Развитие способности ориентироваться в пространстве: развитие представлений о пространственном расположении частей тела; ориентирование в направлении движений частей тела (выполнение просьб/инструкций); ориентирование в направлении передвижения в пространстве; формирование представлений об окружающем пространстве; формирование представлений о расположении предметов, заполняющих знакомое замкнутое пространство; способствовать преодолению страха нового пространства и др.

Развитие функции руки.

Знакомство с предметами с помощью рук: прикосание к ладоням, к тыльной стороне кисти руками взрослого, мягкой тканью, мехом, губкой; прикосание рукой к различным частям тела; опускание рук в воду и в емкость с сыпучим материалом (горох, песок,

желуди); вкладывание предметов в руку(игрушку, маракас, ткань, мочалку); сдвигание с помощью рукой предметов (легкие, тяжелые), др.

Обучение функциональным действиям руками: развитие умения целенаправленно брать и удерживать предмет; развитие умения брать предметы из руки взрослого; развитие умения брать/удерживать предметы одной/двумя руками; развитие умения брать предметы различным хватом (ладонным, плоским, щипцовым, пинцетным); развитие умения целенаправленно и осознано отпускать предметы (бросать, ронять, катать, отдавать, передавать, толкать); развитие целенаправленного движения рук в повседневной практике; формировать соотношение захвата с формой предмета; оставлять отпечатки пальцев; прокатывать мяч двумя руками; обучение строительству башни, надеванию варежки, застегиванию молнии.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Возможные предметные результаты учебного предмета «Адаптивная физкультура» на весь период обучения(в соответствии с ФГОС образования обучающихся с УО):

<p>1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений</p>	<p><input type="checkbox"/> освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);</p> <p><input type="checkbox"/> освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;</p> <p><input type="checkbox"/> совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;</p>
---	--

	<input type="checkbox"/> умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое
2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью	<input type="checkbox"/> умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое; <input type="checkbox"/> повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений
3) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езды на велосипеде, ходьбы на лыжах, спортивных игр, туризма, плавания	<input type="checkbox"/> интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка и другое; <input type="checkbox"/> умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другое

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ
ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
Тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная
физкультура»

2 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
1.	Вводный урок. Начальные сведения о физической культуре. Знакомство с оборудованием для уроков физкультуры. Инструктаж о правилах поведения в спортивном зале. Предварительный контроль.	1	Знакомятся с физкультурным оборудованием, правилами поведения в спортивном зале.
2.	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба в колонне по одному.	2	Упражняются в ходьбе в колонне по одному, выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения.
3.	Ходьба на носках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	2	Упражняются в ходьбе на носках и прыжках на двух ногах с продвижением вперед.
4.	Построение в одну шеренгу.	1	Учатся строиться в одну шеренгу, упражняются в ходьбе и беге в колонне по одному, выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения.
5.	Броски и ловля мяча двумя руками.	1	Упражняются в бросках и ловле мяча двумя руками.
6.	Ходьба по начерченной линии с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках.	2	Учатся ходьбе на носках и пятках, удерживая равновесие, по начерченной линии.
7.	Ходьба в чередовании с бегом.	2	Упражняются в чередовании ходьбы и бега.
8.	Прыжки на двух ногах на месте.	1	Упражняются в прыжках на двух ногах на месте.
9.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	2	Упражняются в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.
10.	Ходьба с различными положениями рук, помахивания флажками над головой, стоя на месте.	1	Учатся ходьбе с различным положением рук, действовать по сигналу.

11.	Ходьба с перешагиванием через предметы.	1	Учатся преодолевать препятствия при ходьбе.
12.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2	Знакомятся с правилами игры «Делай, как я». Учатся действовать по сигналу во время движения.
13.	Подвижные игры без предметов.	2	Знакомятся с правилами игры «Найди свое место». Учатся находить свое место по сигналу.
14.	Подвижные игры с мячом.	2	Знакомятся с правилами игры «Ловишка с мячом». Учатся бросанию мяча в цель на бегу.

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
15.n/n	Подвижные игры с бегом.	<i>часов</i> 2	Знакомятся с правилами игры «Ловишка с обручем». Учатся набрасывать обруч на убегающих игроков.
16.	Подвижные игры с прыжками.	2	Знакомятся с правилами игры «С кочки на кочку». Учатся прыгать по разметке.
17.	Подвижные игры с бросанием, ловлей.	2	Знакомятся с правилами игры «Кого назвали, тот и ловит». Учатся бросанию и ловле мяча во время бега.
18.	Подвижные игры сбегом и прыжками.	2	Знакомятся с правилами игры «Достань до мяча». Учатся высоко подпрыгивать на бегу.
19.	Медленный бег.	3	Учатся действовать по сигналу. Упражняются в медленном беге.
20.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1	Учатся действовать по сигналу. Упражняются в чередовании ходьбы и бега.
21.	Бег в колонне с высоким подниманием бедра. Бег на носках.	2	Учатся бегать с высоким подниманием бедра. Упражняются в беге на носках.
22.	Быстрый бег.	3	Учатся действовать по сигналу. Упражняются в быстром беге.
23.	Метание с места в горизонтальную цель.	3	Упражняются в метании мяча с места в горизонтальную цель.
24.	Метание с места в вертикальную цель.	3	Упражняются в метании мяча с места в вертикальную цель.
25.	Метание мяча, стоя, из-за головы.	1	Упражняются в метании мяча, стоя, из-за головы.
26.	Метание с места на дальность.	1	Упражняются в метании мяча с места на дальность.
27.	Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота.	1	Разучивают и выполняют упражнения для укрепления мышечного корсета.
28.	Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	1	Разучивают и выполняют упражнения для укрепления мышечного корсета.

29.	Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	1	Разучивают и выполняют упражнения для укрепления мышечного корсета.
30.	Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1	Разучивают и выполняют упражнения для развития тонкой моторики.
31.	Корректирующие упражнения для расслабления мышц.	1	Учатся расслаблять мышцы тела.
32.	Корректирующие упражнения.	1	Демонстрируют полученные знания о корректирующих упражнениях, выполняют их по показу.
33.	Ползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см.	1	Учатся проползать на четвереньках по узкому проходу.
№	Тема урока	Кол-во	Основные виды учебной деятельности
34.n/n	Ползание под дугами правым, левым боком.	часов 1	Упражняются в ползании под дугами правым и левым боком.
35.	Ползание по-пластунски.	1	Упражняются в ползании по-пластунски.
36.	Упражнения в равновесии. К/и «Кот и воробьи».	1	Упражняются в ходьбе по канату, положенному на пол, удерживая равновесие.
37.	Ходьба по доске, положенной на пол.	2	Учатся ходьбе по доске, положенной на пол, удерживая равновесие.
38.	Ползание по гимнастической скамейке.	2	Упражняются в ползании по гимнастической скамейке различными способами.
39.	Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	2	Упражняются в ползании по наклонной гимнастической скамейке различными способами.
40.	Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.	2	Учатся произвольному лазанию по гимнастической стенке.
41.	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	2	Учатся перелезать со скамейки на скамейку произвольным способом.
ИТОГО		68ч	

4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1.	Вводный урок. Инструктаж о правилах поведения в спортивном зале. Предварительный контроль.	1	Повторяют правила поведения в спортивном зале.
2.	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба в колонне по одному.	2	Ходят в колонне по одному, выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения.
3.	Ходьба на носках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	2	Ходят на носках и прыгают на двух ногах с продвижением вперед.
4.	Построение в одну шеренгу.	1	Строиться в одну шеренгу, ходят и бегают в колонне по одному, выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения.
5.	Броски и ловля мяча двумя руками.	1	Бросают и ловят мяч двумя руками.
6.	Ходьба по начерченной линии с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках.	2	Ходят на носках и пятках, удерживая равновесие, по начерченной линии.
7.	Ходьба в чередовании с бегом.	2	Двигаются с чередованием ходьбы и бега.
8.	Прыжки на двух ногах на месте.	1	Прыгают на двух ногах на месте.
9.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	2	Прыгают на двух ногах с продвижением вперед.
10.	Ходьба с различными положениями рук, помахивания флажками над головой, стоя на месте.	1	Ходят с различным положением рук, действуют по сигналу.
11.	Ходьба с перешагиванием через предметы.	1	Преодолевают препятствия при ходьбе.
12.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2	Знакомятся с правилами игры «Море волнуется». Учатся действовать по сигналу во время движения.

13.	Подвижные игры без предметов.	2	Знакомятся с правилами игры «Найди свою команду». Учатся находить свое место в команде по сигналу.
14.	Подвижные игры с мячом.	2	Знакомятся с правилами игры «Попади в обруч». Учатся бросанию мяча в движущуюся цель.

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
15. <i>n/n</i>	Подвижные игры с бегом.	<i>часов2</i>	Знакомятся с правилами игры «Горелки». Учатся набрасывать обруч на убегающих игроков.
16.	Подвижные игры с прыжками.	2	Знакомятся с правилами игры «Не попадись!». Учатся запрыгивать в круг и выпрыгивать из него.
17.	Подвижные игры с бросанием, ловлей.	2	Знакомятся с правилами игры «Переброски в парах». Учатся бросанию и ловле мяча в движении.
18.	Подвижные игры сбегом и прыжками.	2	Знакомятся с правилами игры «Перелет птиц». Учатся спрыгивать и запрыгивать на предметы во время бега.
19.	Чередование медленного и быстрого бега.	3	Передвигаются, чередуя медленный и быстрый бег.
20.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1	Передвигаются, чередуя ходьбу и бег.
21.	Бег в колонне с высоким подниманием бедра. Бег на носках.	2	Бегают с высоким подниманием бедра, на носках.
22.	Быстрый бег.	3	Быстро бегают, действуя по сигналу.
23.	Метание с места в горизонтальную цель.	3	Метают мяч с места в горизонтальную цель.
24.	Метание с места в вертикальную цель.	3	Метают мяч с места в вертикальную цель.
25.	Метание мяча, стоя, из-за головы.	1	Метают мяч, стоя, из-за головы.
26.	Метание с места на дальность.	1	Метают мяч с места на дальность.
27.	Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота.	1	Выполняют упражнения для укрепления мышечного корсета.
28.	Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	1	Выполняют упражнения для укрепления мышечного корсета.

29.	Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	1	Выполняют упражнения для укрепления мышечного корсета.
30.	Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1	Выполняют упражнения для развития тонкой моторики.
31.	Корректирующие упражнения для расслабления мышц.	1	Выполняют упражнения на расслабление мышцы тела.
32.	Корректирующие упражнения.	1	Демонстрируют полученные знания о корректирующих упражнениях, выпол-
№	Тема урока	Кол-во	Основные виды учебной деятельности
n/n		часов	няют их самостоятельно.
33.	Ползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см.	1	Проползают на четвереньках по узкому проходу.
34.	Ползание под дугами правым, левым боком.	1	Проползают под дугами правым и левым боком.
35.	Ползание по-пластунски.	1	Ползают по-пластунски.
36.	Упражнения в равновесии.	1	Ходят по канату, положенному на пол, удерживая равновесие.
37.	Ходьба по доске, положенной на пол.	2	Учатся ходьбе по доске, положенной на пол, удерживая равновесие.
38.	Ползание по гимнастической скамейке.	2	Ползают по гимнастической скамейке различными способами.
39.	Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	2	Ползают по наклонной гимнастической скамейке различными способами.
40.	Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.	2	Лазают по гимнастической стенке произвольным способом.
41.	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	2	Перелезают со скамейки на скамейку произвольным способом.
ИТОГО		68	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ
ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
2 «В» КЛАСС, Учитель: Тепенджиева Р.А.**

№	Темы	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
	I четверть	8 часов		
1-3	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде	3	03.09 10.09 17.09	
4-6	Построения и перестроения	3	24.09 01.10 08.10	
7	Дыхательные упражнения	1	15.10	
8	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	22.10	
	II четверть	8 часов		
9-11	Ходьба и упражнения в равновесии	3	05.11 12.11 19.11	
12-14	Бег	3	26.11 03.12 10.12	
15-16	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	2	17.12 24.12	
	III четверть	11 часов		
17-18	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	2	14.01 21.01	
19-20	Прыжки	2	28.01 04.02	
21-23	Ползание, подлезание	3	11.02 18.02 25.02	
24-25	Передача предметов	2	04.03 11.03	
26-27	Передача предметов	2	18.03 25.03	
	IV четверть	7 часов		
28	Передача предметов	1	08.04	
29	Подвижные игры	1	15.04	
30-32	Построения и перестроения	3	22.04 29.04 06.05	
33-34	Повторение	2	13.05 20.05	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ
ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
4 «Г» КЛАСС, Учитель: АТОЯН Г.Д.**

№	Тема урока	Количество часов	Дата	
			План	Факт
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	8 часов		
1-2	Техника безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Попади в цель!»	2	05.09 12.09	
3	Выполнение строевых команд. Перестроения. Ходьба строем.	1	19.09	
4	Ловля и передача мяча в парах способом «из-за головы» и «от груди». Подвижная игра «Строим дом»	1	26.09	
5	Ведение мяча одной рукой на месте. Подвижная игра «Прыгающий мяч»	1	03.10	
6	Ведение мяча одной рукой в движении. Подвижная игра «Собери - не ошибись!»	1	10.10	
7	Ведение мяча на месте, в движении с передачей в парах.	1	17.10	
8	Ведение мяча в движении с передачей в парах. Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!»	1	24.10	
	Гимнастика	8 часов		
9	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Повторение строевых команд, перестроение. Ходьба строем	1	07.11	
10	Положение упор лежа и стоя на коленях. Подвижная игра «Выбегай-ка»	1	14.11	
11	Техника безопасности при выполнении упражнений с барьером. Перешагивание через барьер.	1	21.11	
12	Перешагивание через барьер боком с изменением высоты барьера.	1	28.11	
13	Перешагивание через барьер спиной с изменением высоты барьера.	1	05.12	
14	Прыжок через барьер с места.	1	12.12	
15	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	1	19.12	
16	Перестроение в круг. Перепрыгивание через шнур.	1	26.12	
	Легкая атлетика	17 часов		
17-18	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. ОРУ в движении шагом.	2	16.01 23.01	
19	Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу.	1	30.01	

20-21	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см.	2	06.02 13.02	
22-23	Бег с перепрыгиванием через линии и предметы высотой до 15 см.	2	20.02 27.02	
24-25	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед.	2	06.03 13.03	
26	Прыжки с одной ноги на две. Подвижная игра «Попрыгунчики»	1	20.03	
27-28	Прыжок в длину с разбега с изменением длины разбега.	2	27.03 10.04	
29-30	Техника безопасности при метании. Метание 200г мяча на дальность.	2	17.04 24.04	
31-32	Метание мяча в цель. Подвижная игра «Порази цель».	2	08.05 15.05	
33	Игра-соревнование «Веселые старты»	1	22.05	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 535789110244658727404941810073550101074793265801

Владелец Бугаян Сусанна Асватуровна

Действителен с 25.12.2025 по 25.12.2026