

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Альшиховская средняя общеобразовательная школа Буинского
муниципального района Республики Татарстан»

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР:

Каримова Г.С.

«29» 08. 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

Киргизова М.В.

Приказ от «29»08. 2025 г № 75

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Адаптивная физкультура»

для 1 класса обучающихся по адаптированной основной образовательной программой начального общего образования с нарушениями опорно-двигательного аппарата с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 6.4)

Рассмотрено на заседании ШМО
начальных классов

Руководитель: Тимрякова И.П.

Протокол № 1 от 29.08.2025

Составитель:

Гафурова Гузалия Рустамовна
учитель начальных классов

2025

**Календарно — тематическое планирование по предмету «Адаптивная физкультура» 1
основной класс АООП НОО обучающихся с НОДА с тяжелыми множественными
нарушениями развития (вариант 6.4)**

№	Учебная неделя	Дата	Тема урока	Количество часов	
				Очные часы	Сам. работ а
«Общая физическая подготовка»					
1			Теоретические сведения.Правила ТБ, личной гигиены. Основы знаний по ФК.		
2			Теоретические сведения.Правила ТБ, личной гигиены. Основы знаний по ФК.		
3			Теоретические сведения.Правила ТБ, личной гигиены. Основы знаний по ФК.		
4			Теоретические сведения.Правила ТБ, личной гигиены. Основы знаний по ФК.		
5			Элементы строевой подготовки. Основные ИП и движения головы, рук и ног. Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук, ног.		
6			Элементы строевой подготовки. Основные ИП и движения головы, рук и ног. Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук, ног.		
7			Элементы строевой подготовки. Основные ИП и движения головы, рук и ног. Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук, ног.		
8			Элементы строевой подготовки. Основные ИП и движения головы, рук и ног. Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук, ног.		
9			Различные виды передвижений. Выполнение различных видов передвижения по мату.		
10			Различные виды передвижений. Выполнение различных видов передвижения по мату.		
11			Различные виды передвижений. Выполнение различных видов передвижения по мату.		
12			Различные виды передвижений. Выполнение различных видов передвижения по мату.		
«Гимнастика с элементами акробатики»					

13			Элементы строевой подготовки. Ознакомление и разучивание акробатических упражнений. <i>Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение упоров, седов, группировок,</i>		
			<i>перекатов.</i>		
14			Элементы строевой подготовки. Ознакомление и разучивание акробатических упражнений. <i>Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение упоров, седов, группировок, перекатов.</i>		
15			Элементы строевой подготовки. Ознакомление и разучивание акробатических упражнений. <i>Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение упоров, седов, группировок, перекатов.</i>		
16			Элементы строевой подготовки. Ознакомление и разучивание акробатических		
17			Элементы строевой подготовки. Ознакомление и разучивание различных хватов. <i>Выполнение хватов сверху, снизу, узкий, широкий, разноименный</i>		
18			Элементы строевой подготовки. Ознакомление и разучивание различных хватов. <i>Выполнение хватов сверху, снизу, узкий, широкий, разноименный</i>		
19			Элементы строевой подготовки. Ознакомление и разучивание различных хватов. <i>Выполнение хватов сверху, снизу, узкий, широкий, разноименный</i>		
20			Элементы строевой подготовки. Ознакомление и разучивание различных хватов. <i>Выполнение хватов сверху, снизу, узкий, широкий, разноименный</i>		
21			Элементы строевой подготовки. Ознакомление и разучивание различных хватов. <i>Выполнение хватов сверху, снизу, узкий, широкий, разноименный</i>		
«Подвижные игры»					
22			Теоретические сведения о спортивных и подвижных играх. ОРУ с мячами. <i>Спортивные игры с мячом. Игры в школьной программе. ТБ</i>		
23			Теоретические сведения о спортивных и подвижных играх. ОРУ с мячами. <i>Спортивные игры с мячом. Игры в школьной программе. ТБ</i>		
24			Теоретические сведения о спортивных и подвижных играх. ОРУ с мячами. <i>Спортивные игры с мячом. Игры в школьной программе. ТБ</i>		
25			Теоретические сведения о спортивных и подвижных играх. ОРУ с мячами. <i>Спортивные игры с мячом. Игры в школьной программе. ТБ</i>		

26			Элементы строевой подготовки. ОРУ с мячами Бочча. Броски мяча Бочча в цель. Игра «Бочча». <i>Выполнение ОРУ с мячами бочча. Выполнения бросков мячей бочча в цель.</i>		
27			Элементы строевой подготовки. ОРУ с мячами Бочча. Броски мяча Бочча в цель. Игра «Бочча».		

			<i>Выполнение ОРУ с мячами бочча. Выполнения бросков мячей бочча в цель.</i>		
28			Элементы строевой подготовки. ОРУ с мячами Бочча. Броски мяча Бочча в цель. Игра «Бочча». <i>Выполнение ОРУ с мячами бочча. Выполнения бросков мячей бочча в цель.</i>		
29			Элементы строевой подготовки. ОРУ с мячами Бочча. Броски мяча Бочча в цель. Игра «Бочча». <i>Выполнение ОРУ с мячами бочча. Выполнения бросков мячей бочча в цель.</i>		
«Легкоатлетические упражнения»					
30			Элементы строевой подготовки. Теоретические сведения. Разучивание техники метания малого мяча. <i>Дисциплины, входящие в л/а. Техника безопасности на уроках. Техника метания малого мяча.</i>		
31			Элементы строевой подготовки. Теоретические сведения. Разучивание техники метания малого мяча. <i>Дисциплины, входящие в л/а. Техника безопасности на уроках. Техника метания малого мяча.</i>		
32			Элементы строевой подготовки. Теоретические сведения. Разучивание техники метания малого мяча. <i>Дисциплины, входящие в л/а. Техника безопасности на уроках. Техника метания малого мяча.</i>		
33			Элементы строевой подготовки. Теоретические сведения. Разучивание техники метания малого мяча. <i>Дисциплины, входящие в л/а. Техника безопасности на уроках. Техника метания малого мяча.</i>		
					Всего: 99ч.