

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра теории и методики физической культуры
и спортивной медицины

П.И. Новицкий

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ
ПЛАН УРОКОВ АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ
НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ
СПЕЦИАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2023*

УДК 376-056.36:796.035(075.8)
ББК 74.50я73+74.55я73
Н73

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 4 от 27.12.2022.

Автор: доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **П.И. Новицкий**

Р е ц е н з е н т ы :

заведующий кафедрой теории и методики гимнастики и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», кандидат педагогических наук, профессор, член Совета Лидеров Специальной Олимпиады Европы / Евразии *Т.П. Бегидова*; учитель адаптивной физической культуры высшей категории ГУО «Специальная школа № 26 г. Витебска» *Д.Т. Эйвазов*

Новицкий, П.И.

Н73 Календарно-тематический план уроков адаптивной физической культуры для учащихся с интеллектуальной недостаточностью специальной школы : методические рекомендации / П.И. Новицкий. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2023. – 84 с.
ISBN 978-985-30-0024-5.

Издание содержит перечень примерных четвертных календарно-тематических планов, составленных в соответствии с действующей учебной программой по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для I–IX классов второго отделения вспомогательной школы (вспомогательной школы-интерната), утвержденной Министерством образования Республики Беларусь (от 28.08.2019 № 144). В методических рекомендациях представлены поурочные планы для I–V классов. Адресованы учителям адаптивной физической культуры. Будут полезны студентам и преподавателям при изучении частных методик адаптивной физической культуры и в период прохождения педагогических практик в учреждениях образования для учащихся с интеллектуальной недостаточностью.

УДК 376-056.36:796.035(075.8)
ББК 74.50я73+74.55я73

ISBN 978-985-30-0024-5

© Новицкий П.И., 2023
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Календарно-тематический план распределения учебного материала (без изучения темы «Плавание») для 1 класса	9
Календарно-тематический план распределения учебного материала (без изучения темы «Плавание») для 2 класса	23
Календарно-тематический план распределения учебного материала (без изучения темы «Плавание») для 3 класса	40
Календарно-тематический план распределения учебного материала (без изучения темы «Плавание») для 4 класса	54
Календарно-тематический план распределения учебного материала (без изучения темы «Плавание») для 5 класса	69

ВВЕДЕНИЕ

Планирование образовательного процесса – важнейший этап в педагогической деятельности учителя адаптивной физической культуры. Разработка и составление планов – дело сложное и трудоемкое. Однако лишь хорошо спланированная рациональная последовательность оптимальных сроков прохождения программного материала в системе учебных занятий (уроков), являются неременным условием достижения ожидаемых результатов, определённых целями и задачами образовательного процесса. Импровизация по ходу занятий, как показывает практика, не приносит успеха.

Происходящая сегодня демократизация жизни школы не только не отменяет необходимость планирования, но и усиливает внимание к данной проблеме. Возможность выбора средств и методов, усиление внимания к личности учащихся требуют более четкой последовательности в организации всего учебно-воспитательного процесса. В связи с этим, планирование является важной функцией управления учебным процессом.

Планирование позволяет предвидеть реальные результаты предстоящей работы, определить наиболее рациональные пути их достижения в соответствии с частными задачами каждого из этапов обучения. Хорошо продуманные реальные планы обеспечивают четкую программу действий учителя и учащихся, обеспечивают наибольшую продуктивность их совместной деятельности.

Успешность планирования работы по физическому воспитанию определяется его принципами и убеждениями педагога в целесообразности и правильности планируемого педагогического процесса. Учителя неуверенные в прогнозе своей деятельности, не имеющие убеждений в возможностях своих воспитанников, окажутся несостоятельными при планировании. В их планировании будет присутствовать спонтанность выбора средств и методов, отсутствие логичности в своевременности и последовательности их применения. Философия планирования педагогического процесса должна определять: для чего и что физическое воспитание даст детям или конкретному ученику, с которым будет проводиться индивидуальная работа. Причем с основными положениями подхода к образовательному процессу следует проинформировать всех, кто будет иметь отношение к его физическому воспитанию, особенно, медработников, воспитателей и родителей.

При планировании учебных задач на уроках и подборе средств из какого-либо подраздела учебной программы, следует обращать внимание на его содержание в программе следующего класса. Это позволит своевременно включать в образовательный процесс учеников с более выраженным прогрессом в обучении и темпах психомоторного развития индивидуальные задания, лежащие в «зоне ближайшего развития».

В каждом очередном классе ранее изученные двигательные умения и навыки обязательно систематически повторяются в уже освоенном виде и совершенствуются в новом, видоизмененном или усложненном варианте.

Неосвоенный учеником практический материал прошедшего года обучения переносится (добавляется) к содержанию учебного материала следующего класса и планируется в первую очередь. Отказ от неосвоенного материала, заменяя его новым, ведет к нарушению дидактических принципов доступности и постепенности обучения, разрушает установленную преемственность, предполагающую последовательное усложнение программных требований от класса к классу.

Если овладение учебным материалом, для ученика оказывается безуспешным, необходимо исчерпывающе реализовать многообразие методических приемов обучения, а при отсутствии результата целенаправленно применяя коррекционно-развивающий материал, работать над устранением выявленных причин (например, требующие коррекции и развития ориентировка в пространстве и эмоционально-волевая

сфера или внимание и низкий уровень развития какого-либо физического качества). Во всех указанных случаях в физическое воспитание детей, существенно отстающими от программных требований своего класса, следует проводить по дополнительным индивидуальным планам (программам), разработанным учителем и утвержденным директором учреждения образования. Индивидуальный план составляется на основе учебной программы с учетом возможностей, психомоторного развития ученика и его интересов. Содержание такого плана определяется небольшим кругом конкретных задач, решение которых прогнозируется на определенный календарный период (месяц, учебную четверть, учебный год). Работая по индивидуальному плану, важно постоянно придавать занятиям социальную направленность, развивать у ученика желание взаимодействовать с окружающими, формировать привычку к совместной (коллективной) учебной и игровой деятельности.

В ходе учебного процесса при внесении изменений или дополнений в индивидуальный план (программу) учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач, обращать особое внимание на охрану жизни и здоровья ученика, а также на коррекционную направленность обучения. При внесении существенных изменений их следует согласовать с врачом и повторно утвердить на педагогическом совете.

Дети с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью (второе отделение) относятся к наиболее сложной категории обучающихся в системе специального образования. Наряду с тяжелыми нарушениями психических функций, обеспечивающих познавательную деятельность, у детей имеются различные нарушения психомоторных функций.

С раннего возраста и в последующие, наиболее важные в психофизическом развитии растущего организма – дошкольном и школьном периодах, в жизни детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью (УиТИН) постоянно присутствует дефицит двигательной активности, соответственно, дефицит всего того что движение, как атрибут существования живого на земле, дает развитию всех систем растущего организма (центральной нервной системе, сенсорной, дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной).

Рассматривая количественные и качественные показатели двигательного развития в школьном возрасте у учащихся с УиТСИН, следует констатировать, что биосоциальная миссия дошкольного периода жизни не реализовывала свое предназначение, по крайней мере, в онтогенезе психомоторного развития, у очень большого количества таких детей. Многие необходимые нервные функции организма, выступающие основой всего дальнейшего психомоторного развития детей, не способствовали существенному количественному и качественному развитию моторики, оставшейся при переходе в школьный возраст на уровне 3–4-летнего дошкольного возраста.

У учащихся с УиТСИН наблюдаются крайне бедная школа движений, недостаточность функциональных межанализаторных связей (в частности с двигательным анализатором), низкий уровень основных двигательных способностей, ограниченность функциональных возможностей респираторной системы и др. Сложнейшей проблемой для возможного естественного саморазвития и полноценного решения педагогических задач на уроках АФК, являются инертность и отсутствие необходимой активности и отношения (желания) обучающихся выполнять всё то, что предлагается учителем так, чтобы это приносило максимально доступный педагогический результат.

К примеру, в обучении « как формировать физкультурные представления и знания, если обучающиеся их практически не воспринимают и не запоминают?» и «как научить детей требуемым программным двигательным умениям, если они не только слишком сложно и долго (иногда безрезультатно) формируются в собственно образовательном процессе,

но оказываются не вариативными или даже не действенными в измененных условиях повседневной жизни?»; в физической подготовке – «как укреплять функциональные возможности организма, если воспроизводимая на уроке деятельность учащихся и соответственно ее тренировочный эффект не могут физиологически обеспечивать это?» и др.

В адаптивном физическом воспитании учащихся второго отделения (с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью) одним из практических решений рассматриваемой проблемы могут выступать уроки адаптивной физической культуры сопряженного воздействия (УСВ) на основе разработанной нами методики их проведения и поурочного планирования.

Содержание уроков АФК сопряженного воздействия обеспечивает используемыми для этого средствами сопряженное с формированием жизненно важных двигательных умений, развитие физических качеств и кардиореспираторной системы, психических процессов и основных воспринимающих систем организма (анализаторов). В результате на каждом уроке, и особенно в их серии, конкретной, относительно постоянной группой средств комплексно и взаимосвязано решаются образовательные, оздоровительные и коррекционно-развивающие задачи.

УСВ относятся к тематическим (или предметным) урокам, на которых все его содержание подчинено изучению одной из тем практического материала базового компонента учебной программы. В течение учебного года (в случае отсутствия условий для занятий в бассейне) планируется прохождение 8 учебных тем практического материала базового компонента учебной программы: «Ходьба», «Бег», «Прыжки», «Броски, ловля, удары», «Ползание, лазанье и перелезание», «Акробатические упражнения и балансировка», «Передача предметов и переноска грузов», «Передвижение на лыжах». Каждая тема рассчитана на 10-12 УСВ (в среднем около месяца при 3-х разовых уроках АФК в неделю).

УСВ имеют общепринято установленную для уроков физической культуры трехчастную структуру содержания: подготовительную (10-15 мин), основную (20-25 мин) и заключительную часть урока (5-8 мин).

На примере уроков АФК, объединенных учебной темой «Формирование обобщенного умения вариантного применения обычной ходьбы и ее разновидностей», задачи и содержание структурных частей каждого урока будут следующими.

Подготовительная часть (10-15 мин)

Задача: Подготовка (разминка) организма к предстоящей психомоторной деятельности в основной части урока

- Организационный момент
- Строевые упражнения (равнение по линии, свое место в строю, повороты, передвижение в колонне и др., в соответствии с материалом учебной программы в блоке «Строевые упражнения» для конкретного класса и повторяемыми строевыми упражнениями, изучавшимися ранее).
 - Ходьба, бег и их разновидности, упражнения в движении.
 - Общеразвивающие упражнения (для мышц и суставов всех частей тела: шеи, рук, туловища, ног (без предметов или используя гимнастические палки, мячи, флажки, ленты).
 - Дыхательные упражнения (упражнения включенной в раздел «Коррекционно-развивающего компонента» и др., по выбору учителя)

Основная часть (20-25 мин)

1. Задача: Разучивание двигательных умений базового компонента учебной программы и освоение типовых заданий, связанных с темой урока (игры, типовые двигательные задания на основе разновидностей ходьбы и их выполнения в различных условиях).

В соответствии с изучаемой темой (например, «Ходьба») раздела «Двигательные умения» в каждом классе на уроках разучиваются, закрепляются и повторяются обычная ходьба и различные способы ее выполнения, определенные базовым компонентом учебной программы. При этом специфической особенностью решения образовательных задач на уроках, связанных с разучиванием двигательных действий, объединённых конкретной темой учебной программы является не поэтапное изучение каждого учебного действия в отдельности, а формирование, так называемого обобщенного двигательного умения (например, «Формирование обобщенного умения вариантного применения обычной ходьбы и ее разновидностей»). В этом случае, независимо от того насколько ученик знаком или владеет выполнением тех или иных разновидностей «базового» двигательного действия (в данном примере – «ходьба») на каждом уроке упражнения, связанные с ходьбой различными способами и в различных условиях выполнения, составляют основу его содержания.

В конечном итоге, формируемое обобщенное двигательное умение является производным, интегрирующим в себе представления и умения вариантного выполнения какого-либо «базового» двигательного действия (например, «ходьба» или «прыжок», «бросок» и др.) в различных условиях и исходных положениях.

2. Задача: Активизация функциональных связей двигательного анализатора с другими воспринимающими системами организма (зрительный анализатор, слуховой, вестибулярный и др.).

Задания с ходьбой, с активизирующей деятельностью зрительного, слухового, вестибулярного и других анализаторов (3-4 задания на уроке из раздела учебной программы «Коррекционно-развивающий компонент»)

3. Задача: Развитие двигательных способностей.

Упражнения для развития физических качеств и мышечной системы, обеспечивающих воспроизведение ходьбы и ее разновидностей (3-4 задания на уроке из «Коррекционно-развивающего компонента» учебной программы и по выбору учителя).

4. Задача: Развитие и укрепление кардиореспираторной системы организма.

Построение содержания и проведение урока по принципу преимущественно избирательного воздействия, способствующего формированию кумулятивного тренировочного эффекта, за счет наиболее частого использования заданий, связанных с работой отдельного звена ОДА, заранее определенного содержанием урока (в данном случае, нижних конечностей).

5. Задача: Формирование физкультурных представлений, связанных с темой урока и двигательной деятельностью ученика.

Между упражнениями или во время отдыха после них, включаются задания по формированию у детей представлений и знаний о двигательных действиях, об инвентаре с использованием наглядных пособий (или карточек) и натурального оборудования (инвентаря).

Заключительная часть (5-8 мин)

Задача: Снятие физического и эмоционального напряжения.

- Упражнения на дыхание, внимание, расслабление.
- Подведение итогов, рефлексия.
- Организованный выход из зала.

Учебные задания на уроке следует строить так, чтобы к поточному или фронтальному их выполнению можно было бы приобщать всех учеников класса, в том числе с тяжелыми нарушениями. К последним (для выполнения заданий вплоть до пассивного их воспроизведения) усиливается внимание и физическая помощь со стороны учителя. Например, если одни дети сами бросают мяч в цель (корзину) на полу, то с «тяжелым» учеником эти броски могут осуществляться пассивным выполнением («сопровождением рук учителем»); если ученики класса сами идут по скамейке, то «тяжелого» ученика, с которым это сделать не получается даже с физической помощью, проводят следом за ними вдоль скамейки и т.д. Очень важно, чтобы дети от урока к уроку накапливали хотя бы минимальный объем двигательного опыта, связанного с практикой использования изучаемого умения, т.е. воспроизводили самостоятельно или в сопровождении, те или иные его разновидности или специальные упражнения.

Строевые упражнения и команды с которыми знакомятся учащиеся и разучиваются как новый учебный материал, в последующем постоянно, на всех уроках применяются учителем, в соответствии с учебной деятельностью учащихся.

Для развития двигательных способностей используются упражнения и подвижные игры представленные в «Коррекционно-развивающем компоненте» учебной программы и другие средства по выбору учителя. Упражнения для развития двигательных способностей на уроке определяются его темой и планируются как средства специальной физической подготовки, направленные на развитие мышечной системы тех звеньев ОДА, которые являются ведущими в обеспечении «базового» действия в соответствии с темой уроков. Например, на уроках, проводимых по теме «Броски» развитие силовых, скоростно-силовых и других двигательных способностей будут приоритетно связываться с упражнениями для мышц верхнего пояса туловища и верхних конечностей, на уроках по теме «Прыжки» – для мышц нижнего пояса туловища и нижних конечностей и т.д.

Настоящее примерное поурочное календарно-тематическое планирование составлено в соответствии с действующей учебной программой по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" для I - IX классов второго отделения вспомогательной школы (вспомогательной школы-интерната), утвержденной Министерством образования Республики Беларусь (от 28.08.2019 №144). В настоящем сборнике представлены четвертные планы для проведения уроков в 1-5 классах. Календарно-тематическое планирование представляет упрощенный вид поурочных планов, развернутое (детальное) содержание которых связано с использованием практического материала учебной программы по «Адаптивной физической культуре» для каждого класса, который учитель включает в содержание уроков (или использует эквивалентные по сложности и физической нагрузке самостоятельно выбранные задания) в зависимости от психофизических возможностей учащихся и условий проведения занятий.

В таблицах поурочного планирования образовательные задачи на уроках, связанные с формированием физкультурных представлений и знаний, а также обучением двигательным умениям базового компонента учебной программы, обозначены в соответствии с этапами обучения следующей аббревиатурой:

- О – ознакомление;
- Р – разучивание;
- П – повторение;
- З – закрепление;
- С – совершенствование.

(+) – обозначаются средства, применяемые в соответствии с решаемой задачей и /или организационно-методической востребованностью содержания урока.

Постоянно, на всех уроках учителем применяются различные команды, в соответствии с учебной деятельностью учащихся

Календарно-тематический план распределения учебного материала (без изучения темы «Плавание») для 1 класса

1 четверть

Компоненты, разделы, темы учебного материала	№№ уроков																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ																										
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ																										
Правила передвижения к месту занятий.	О	Р	Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Требования к одежде во время занятий физическими упражнениями в разное время года	О	Р	Р	+	+	+							О	Р	Р	+	+	+								
Требования безо пасного поведения в спортивном зале при выполнении заданий учителя.	О	Р	Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Инвентарь и оборудование спортзала				О	Р	Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ																										
Строевые упражнения																										
Построение в шеренгу с использованием ковриков, нарисованных ориентиров и без.	О	Р	Р	+	+	+																				
Команды: Построились!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!», «Стали в круг!», «Сели!», «Встали!», «Упражнение начинай!».	О	Р	Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ																									
Коррекция дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Развитие мелкой моторики																+	+	+					+	+	+
Коррекция и развитие сенсорных систем и психических процессов организма																									
Упражнения и подвижные игры с разновидностями ходьбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+														
Упражнения и подвижные игры с бросками и ловлей																+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ				+						+						+							+		

Прыжки																						
Прыжки на двух ногах на месте (подскоки)	О	Р	Р																			
со смещением вперед,	О	Р	Р	+	+																	
в стороны				О	Р	Р	+	+	+													
Удары																						
Удары ногой по мячу.										О	Р	Р										
Передача предметов и переноска грузов.																						
Перекладывание флажков из руки в руку перед собой, над собой, за спиной													О	Р	Р	+	+	+				
Передача предметов партнеру: флажков, гимнастических палок, обручей, мячей, скакалок.																О	Р	Р	+	+	+	
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ																						
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ																						
Развитие координационных способностей			+			+			+			+			+			+				+
Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	+	+	+							+	+	+	+	+	+						+	+
Развитие скоростных способностей.				+	+																	
Развитие подвижности суставов							+	+	+							+	+	+				

3 четверть

Компоненты, разделы, темы учебного материала	№№ уроков																																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	27	28	29	30	31	32	33				
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ																																					
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ																																					
Требования безопасного поведения в спортивном зале при выполнении заданий учителя	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Основные положения рук, ног, головы	О	Р	Р	+	+	+																				О	Р	Р	+	+	+						
Повторение представлений, изучаемых в 1-2 четверти.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ																																					
Строевые упражнения																																					
Построение в шеренгу, круг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

<p>Команды: По-строились!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!», «Ста-ли в круг!», «Сели!», «Встали!», Упражнение начинай!».</p>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<p>Передвижение за учителем в колонне (без столк новений с партнерами): прямо, в обход по залу (вдоль стен, касаясь их рукой);</p>	О	Р	Р	+	+	+																												
<p>по кругу за направляющим;</p>				О	Р	Р	+	+	+	+	+																							
<p>с изменением направления</p>												О	Р	Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+										
<p>Передвижение в колонне (без столк новений с партнерами) в обход по залу, по кругу.</p>																									О	Р	Р	+	+	+	+	+	+	

Прыжки на двух ногах на месте (подскоки)																							П	П	П								
со смещением вперед																								П	П	П							
в стороны, назад.																							П	П	П								
Удары																							О	Р	Р	+	+	+					
Удары ногой по мячу																															П	П	П
ВАРИАТИВ-НЫЙ КОМПОНЕНТ																																	
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬ-НЫХ СПОСОБНО-СТЕЙ																																	
Развитие координа-онных способностей			+					+					+					+				+			+				+				
Развитие сило-вых и скорост-но-силовых способностей				+	+	+						+	+	+				+	+									+	+	+			
Развитие скоростных способностей								+					+					+		+		+	+	+						+	+		
Развитие подвижности суставов	+	+					+	+					+	+								+	+							+	+	+	

4 четверть

Компоненты, разделы, темы учебного материала	№№ уроков																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ																										
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ																										
Требования безо пасного поведения в спортивном зале при выполне нии заданий учителя.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общее и персональное пространство.	О	Р	Р	+	+	+																				
Повторение представлений, изучаемых в 1–3 четверти.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ																										
Строевые упражнения																										
Построение в шеренгу, круг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Команды: Построились!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!», «Стали в круг!», «Сели!», «Встали!», Упражнение начинай!».	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Передвижение в колонне (без столк новений с партнерами) в обход по залу, по кругу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Передвижение в колонне (без столкновений с партнерами) с изменением направления.	О	Р	Р	+	+	+																					+	
Броски, ловля																												
Правильный захват двумя руками и одной рукой различных по величине мячей, предметов.	П	П	П	П	П	П																						
Броски и ловля мяча двумя руками:																												
вверх		О	Р	Р	+	+	+																					
вперед					О	Р	Р	+	+	+																		
вниз (с ударом о пол)								О	Р	Р	+	+																
Бег																												
Обычный бег с активной разноименной работой рук, ног														О	Р	Р	+	+	+									
Бег через зал: всем классом, по одному.																	О	Р	Р	+	+	+						
Бег по периметру зала, по дорожке стадиона																			О	Р	Р	+	+	+				
Бег до установленного ориентира.																				О	Р	Р	+	+	3			
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ																												
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ																												
Развитие координационных способностей				+			+			+				+				+			+			+				+

Календарно-тематический план распределения учебного материала (без изучения темы «Плавание») для 2 класса

1 четверть

Компоненты, разделы, темы учебно- го материала	№№ уроков																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ																										
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ																										
Правила безопасности занятий физическими упражнениями с предметами, с использованием оборудования.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Отличительные признаки используемого спортивного инвентаря (по цвету: красный, желтый, синий, зеленый)	О	Р	Р	+	+	+								О	Р	Р	+	+	+							
Повторение и закрепление учебного материала I класса.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Повторение и закрепление учебного материала I класса	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+												
Броски, ловля																								
Броски мяча двумя руками вверх и ловля.																О	Р	Р	+	+	+			
Броски и ловля мяча в парах: снизу, от груди.																		О	Р	Р	+	+	+	
Повторение и закрепление учебного материала I класса													+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ																								
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ																								
Развитие координационных способностей						+				+	+							+					+	
Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	+	+		+	+	+					+	+	+	+	+		+	+					+	+
Развитие скоростных способностей.							+	+	+									+	+	+				

2 четверть

Компоненты, разделы, темы учебного материала	№№ уроков																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ																					
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ																					
Правила безопасности занятий физическими упражнениями с предметами, с использованием оборудования.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Отличительные признаки используемого спортивного инвентаря по количеству: много, мало, один, больше, меньше, поровну)													О	Р	Р	+	+	+	+	+	+
Повторение представлений, изучаемых в 1 классе.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ																					
Строевые упражнения																					
Передвижение парами, в колонне по два: прямо, по кругу, по диагонали.								О	Р	Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Команды: "Повернулись!", "Кругом!", "В обход по залу шагом марш!"	О	Р	Р	Р	Р	Р	+	+	+												
Освоение команды "В колонну по два становись!"								О	Р	Р	+	+	+								
Повторение и использование учебного материала 1 класса.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Прыжки																						
Прыжки в длину с места: с гимнастического мостика на мат (активный толчок и взмах рук)			О	Р	Р	+	+	+														
Прыжки на двух ногах в правую (левую) сторону через линию			О	Р	Р	+	+															
Прыжки на двух ногах через препятствие				О	Р	Р	+															
Повторение и использование учебного материала 1 класса	+	+	+	+	+	+	+															
Удары																						
Передача мяча ногой через препятствие (скамейку)								О	Р	Р	+	+										
Повторение и использование учебного материала 1 класса								+	+	+	+	+										
Передача предметов и переноска грузов.																						
Коллективная переноска груза с помощью учителя.															О	Р	Р	+	+			
Переноска в установленное место одного-двух мячей, обручей, кеглей.																О	Р	Р	+	+	+	
Перекладывание мяча (малого и среднего) из одной руки в другую перед собой, за спиной.																	О	Р	Р	+	+	

3 четверть

Компоненты, разделы, темы учебного материала	№№ уроков																																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33		
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ																																			
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ																																			
Правила безопасности занятий физическими упражнениями с предметами, с использованием оборудования	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Пространственное расположение ориентиров и инвентаря при занятиях физическими упражнениями: впереди-позади, сверху-внизу, слева-справа, около, между.	О	Р	Р	Р	+	+	+																												
Повторение и закрепление учебного материала I класса.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Ползание с перелезанием через препятствие (горка из матов, гимнастическая скамейка),					О	Р	Р	+	+																					
Проползание под легко сбиваемой планкой, дугами						О	Р	Р	+	+	+																			
Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз							О	Р	Р	+	+	+																		
Повторение и закрепление учебного материала I класса.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																		
Передвижение на лыжах																														
Надевание и снятие лыж с помощью учителя														О	Р	Р	+	+												
Ступающий шаг на лыжах без палок															О	Р	Р	+	+	+										
Ступающий шаг на лыжах с палками в свободном перемещении																					О	Р	Р	+	+	+				

Упражнения и подвижные игры на лыжах													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
Упражнения и подвижные игры с элементами акробатики и балансировки																								+	+	+	+	+	+	+	+
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ			+											+									+								

4 четверть

Компоненты, разделы, темы учебного материала	№№ уроков																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ																										
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ																										
Правила безопасности занятий физическими упражнениями с предметами, с использованием оборудования.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Пространственное расположение ориентиров и инвентаря при занятиях физическими упражнениями: впереди-позади, вверху-внизу, слева-справа, около, между.	О	Р	Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+														
Повторение представлений, изучаемых в 1–3 четверти.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ																										

Метание малого мяча с места.			О	Р	Р	+	+	+	+	+	+														
Повторение и использование учебного материала 1 класса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+														
Бег																									
Обычный бег с активной разноименной работой рук, ног												О	Р	Р	+	+	+								
Бег через зал: всем классом, по одному.													О	Р	Р	+	+	+							
Бег по периметру зала, по дорожке стадиона														О	Р	Р	+	+	+						
Бег до установленного ориентира.																		О	Р	Р	+	+	+	+	
Повторение и использование учебного материала 1 класса												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ																									
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ																									
Развитие координационных способностей				+		+					+			+				+			+			+	
Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	+	+	+				+	+	+	+	+				+	+						+	+	+	

Развитие скоростных способностей.				+	+	+								+	+	+			+	+	+	+				
Развитие подвижности суставов.	+	+	+				+	+	+																	
Развитие выносливости.																		+			+			+		
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ																										
Коррекция дыхания																										
Развитие мелкой моторики	+	+	+				+	+	+																	
Коррекция и развитие сенсорных систем и психических процессов организма																										
Упражнения и подвижные игры с бросками и ловлей	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+															
Упражнения и подвижные игры с разновидностями бега												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ				+						+						+						+				

Броски набивного мяча от груди, из-за головы: стоя, сидя.																О	Р	Р	+	+	+										
Метание малого мяча с места в вертикальную цель																			О	Р	Р	+	+	+							
Повторение и закрепление учебного материала I - II классов													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
ВАРИАТИВ- НЫЙ КОМПОНЕНТ																															
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬ- НЫХ СПОСОБ- НОСТЕЙ																															
Развитие коор- динационных способностей					+					+		+							+											+	
Развитие сило- вых и скоростно- силовых способ- ностей	+	+	+	+	+									+	+	+	+	+											+	+	+
Развитие скоростных способностей.										+	+	+								+	+	+									
Развитие подвижности суставов.	+	+	+							+	+	+								+	+	+									

Развитие выносливости.						+					+							+						+	
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ																									
Коррекция дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Развитие мелкой моторики																+	+	+					+	+	+
*****Коррекция и развитие сенсорных систем и психических процессов организма																									
Упражнения и подвижные игры с разнообразиями ходьбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Упражнения и подвижные игры с бросками и ловлей															+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ				+						+						+						+			

2 четверть

Компоненты, разделы, темы учебного материала	№№ уроков																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ																					
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ																					
Правила безопасности занятий физическими упражнениями с предметами, с использованием оборудования.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основные виды двигательных действий и их разновидности: прыжки, удары, передача предметов	О	Р	Р	+	+	+						О	Р	Р	+	+	+				
Повторение и закрепление учебного материала I - II классов.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ																					
Строевые упражнения																					
Передвижение за направляющим в колонне по одному с указанием направления движения.	Р	Р	Р																		
Повторение и закрепление учебного материала I - II классов.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ																						
Развитие координационных способностей				+	+					+				+				+				
Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	+	+	+					+	+	+		+	+			+	+	+			+	+
Развитие скоростных способностей.				+	+													+				
Развитие подвижности суставов.								+	+	+												
Развитие выносливости.							+													+		
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ																						
Коррекция дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Развитие мелкой моторики													+	+		+	+		+	+		
Коррекция и развитие сенсорных систем и психических процессов организма																						
Упражнения и подвижные игры с прыжками и ударами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+										
Упражнения и подвижные игры с передачей предметов и переноской грузов														+	+	+	+	+	+	+	+	
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ				+							+					+						

3 четверть

Компоненты, разделы, темы учебного материала	№№ уроков																																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	27	28	29	30	31	32	33		
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ																																			
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ																																			
Правила безопасности занятий физическими упражнениями с предметами, с использованием оборудования.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основные виды двигательных действий и их разновидности: лазанье, ползание, ходьба на лыжах	О	Р	Р									О	Р	Р																					
Спортивная форма и уход за ней.	О	Р	Р									О	Р	Р																					
Повторение и закрепление учебного материала I - II классов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ																																			
Строевые упражнения																																			
Передвижение за направляющим в колонне по одному с указанием направления движения.	Р	Р	Р																																

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	+	+	+					+	+	+						+	+	+														+	+								
Развитие скоростных способностей.					+	+							+	+				+																+				+			
Развитие подвижности суставов.					+	+					+	+							+				+	+	+									+				+			
Развитие выносливости.					+														+				+												+				+		
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ																																									
Коррекция дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Коррекция и развитие сенсорных систем и психических процессов организма																																									
Упражнения и подвижные игры с ползанием, лазанием и перелезанием	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																														
Упражнения и подвижные игры на лыжах																						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
Упражнения и подвижные игры с элементами акробатики и балансировки																																								+	+
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ				+						+												+															+				

Повторение и закрепление учебного материала I - II классов.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски, ловля																									
Броски набивного мяча от груди, из-за головы: стоя, сидя	P	P	P	+	+	+																			
Метание малого мяча с места в вертикальную цель.				P	P	P	+	+	+	+	+														
Повторение и закрепление учебного материала I - II классов.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+														
Бег																									
Бег на носках.															O	P	P	+	+	+					
Бег по зигзагообразным линиям.																		O	P	P	+	+	+		
Бег между стойками																				O	P	P	+	+	+
Повторение и закрепление учебного материала I - II классов.														+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Повторение и использование учебного материала 1 класса																									
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ																									
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ																									
***Развитие координационных способностей				+		+							+			+				+			+		+
Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	+	+	+				+	+	+	+	+					+	+					+	+	+	

Развитие скоростных способностей.				+	+	+								+	+	+			+	+	+	+				+
Развитие подвижности суставов.	+	+	+					+	+	+																
Развитие выносливости.																		+				+			+	
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ																										
Коррекция дыхания																										
Развитие мелкой моторики	+	+	+					+	+	+																
Коррекция и развитие сенсорных систем и психических процессов организма																										
Упражнения и подвижные игры с бросками и ловлей	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+															
Упражнения и подвижные игры с разновидностями бега													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ				+						+						+						+				

Бросок мяча двумя руками снизу и от груди в корзину на полу, кольцо на стойке.																		О	Р	Р	+	+	+				
Метание малого мяча (из-за головы) в цель.																				О	Р	Р	+	+	+		
Повторение и закрепление учебного материала I - III классов.												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ																											
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ																											
Развитие координационных способностей				+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+			
Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	+	+	+	+	+	+						+	+	+	+	+	+										
Развитие скоростных способностей.							+	+	+											+	+	+					
Развитие подвижности суставов.	+	+	+				+	+	+				+	+	+					+	+	+					
Развитие выносливости.																											+
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ									+	+	+													+	+	+	

2 четверть

Компоненты, разделы, темы учебного материала	№№ уроков																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ																					
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ																					
Правила безопасности занятий физическими упражнениями с предметами, с использованием оборудования.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основные виды двигательных действий и их разновидности: прыжки, удары, передача предметов	П	П	П										П	П	П	П	П				
Гигиеническое состояние зала (чистота, порядок).													О	Р	Р	+	+	+			
Повторение и закрепление учебного материала I – III классов.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ																					
Строевые упражнения																					
Построение класса шеренгу, в круг по команде учителя в указанном месте.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Размыкание в шеренге на поднятые в стороны руки, смыкание																					
Повторение и закрепление учебного материала I – III классов.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Развитие координационных способностей				+	+					+				+				+			
Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	+	+	+				+	+	+		+	+			+	+	+			+	+
Развитие скоростных способностей.				+	+													+			
Развитие подвижности суставов.																					
Развитие выносливости.						+				+									+		
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ																					
Коррекция дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие мелкой моторики													+	+		+	+		+	+	
Коррекция и развитие сенсорных систем и психических процессов организма																					
Упражнения и подвижные игры с прыжками и ударами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
Упражнения и подвижные игры с передачей предметов и переноской грузов														+	+	+	+	+	+	+	+
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ				+						+						+					

4 четверть

Компоненты, разделы, темы учебного материала	№№ уроков																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ																										
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ																										
Правила безопасности занятий физическими упражнениями с предметами, с использованием оборудования.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Понятие о физических качествах человека.								О	Р	Р																
Основные виды двигательных действий и их разновидности: броски, бег	Р	Р	Р	+	+	+								О	Р	Р	+	+	+							
Повторение и закрепление учебного материала I – III классов.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ																										
Строевые упражнения																										
Построение класса в шеренгу по команде учителя в указанном месте.	Р	Р	Р																							
Размыкание в шеренге на поднятые в стороны руки, смыкание.	О	Р	Р	+	+	+																				
Повторение и закрепление учебного материала I – III классов.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Календарно-тематический план распределения учебного материала (без изучения темы «Плавание») для 5 класса

69

Компоненты, разделы, темы учебного материала	№№ уроков																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ																										
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ																										
Правила безопасности занятий физическими упражнениями с предметами, с использованием оборудования	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Требования к одежде во время занятий физическими упражнениями в разное время года	О	Р	Р	+	+	+							О	Р	Р	+	+	+								
Повторение и закрепление учебного материала I - IV классов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ																										
Строевые упражнения																										
Выполнение команды "Кругом!" отдельно и всем классом, в шеренге.	О	Р	Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+
Повторение и закрепление учебного материала I - IV классов	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	+	+	+	+	+	+									+	+	+	+	+	+											
Развитие скоростных способностей								+	+	+											+	+	+								
Развитие подвижности суставов	+	+	+					+	+	+											+	+	+								
Развитие выносливости											+	+	+														+				
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	В	В	В	К	К	К					
Коррекция дыхания	+	+	+	+	+												+	+	+					+	+	+					
Развитие мелкой моторики																								+	+	+					
Коррекция и развитие сенсорных систем и психических процессов организма							+	+	+	+	+	+	+																		
Упражнения и подвижные игры с разновидностями ходьбы	+	+	+	+	+																										
Упражнения и подвижные игры с бросками и ловлей											+																+	+	+	+	
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ				+																								+			

2 четверть

Компоненты, разделы, темы учебного материала	№№ уроков																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ																					
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ																					
Правила безопасности занятий физическими упражнениями с предметами, с использованием оборудования.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Двигательный режим. Содержание и значение гимнастики до занятий	О	Р	Р	+	+	+															
Двигательный режим. Содержание и значение физкультминуток на учебных занятиях													О	Р	Р	+	+	+			
Повторение и закрепление учебного материала I – IV классов.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ																					
Строевые упражнения																					
Выполнение команды "Кругом!" отдельно и всем классом, в колонне.	О	Р	Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Построение парами по команде учителя.							О	Р	Р	+	+	+									
Повторение и закрепление учебного материала I – IV классов.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ																						
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ																						
Развитие координационных способностей				+	+					+				+				+				
Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	+	+	+				+	+	+		+	+			+	+	+			+	+	
Развитие скоростных способностей.				+	+													+				
Развитие подвижности суставов.							+	+	+													
Развитие выносливости.						+				+									+			
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ																						
Коррекция дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие мелкой моторики														+	+		+	+		+	+	
Коррекция и развитие сенсорных систем и психических процессов организма																						
Упражнения и подвижные игры с прыжками и ударами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+										
Упражнения и подвижные игры с передачей предметов и переноской грузов														+	+	+	+	+	+	+	+	+
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ				+						+						+						

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ																										
Развитие координационных способностей			+			+			+			+			+			+			+					+
Развитие силовых и скоростно-силовых способностей				+	+	+	+	+	+	+						+	+	+								
Развитие скоростных способностей.													+	+	+						+	+	+			
Развитие подвижности суставов.	+	+					+	+					+	+			+	+	+			+	+			
Развитие выносливости.				+					+							+				+				+		
КОРРЕКЦИОННО- РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ																										
Коррекция дыхания																										
Развитие мелкой моторики	+	+			+	+				+	+															
Коррекция и развитие сенсорных систем и психических процессов организма																										
Упражнения и подвижные игры с бросками и ловлей	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+															
Упражнения и подвижные игры с бегом и его разновидностями													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ				+						+						+						+				

Учебное издание

НОВИЦКИЙ Павел Иванович

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УРОКОВ
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ
НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ СПЕЦИАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

Методические рекомендации

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

А.В. Табанюхова

Подписано в печать 26.05.2023. Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 4,88. Уч.-изд. л. 1,50. Тираж 9 экз. Заказ 54.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.