

**Календарно-тематический план по предмету «Адаптивная физическая культура» 4 класс
для ученика -Молодецкого Геннадия
3 часа в неделю. Итого 102 часа**

Сквозные темы	подразделы	Цели обучения	Кол-во часов	дата	Коррекция	
1 четверть 24 часов.						
Раздел 1: Гимнастика (развитие опорно-двигательного аппарата)						
Все обо мне	1.1 Общеразвивающие упражнения	4.1.1.1 выполнять поворот кругом на месте	1	01.09.23г		
		4.1.1.2 рассчитывать на «первый-второй»	1	04.09.23г		
		4.1.1.3 перестраиваться из одной шеренги в две и наоборот	1	06.09.23г		
			4.1.1.4 выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом налево	1	08.09.23г	
	1.2 Развитие дыхания	4.1.2.1 тренировать дыхание в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа, с различными положениями ног, рук, с преобладанием выдоха над вдохом	2	11.09.23г 13.09.23г		
	1.3 Укрепление мышечного тонуса	4.1.3.1 правильно и точно выполнять упражнения на: развитие мышц кистей и пальцев, расслабление мышц. Формирование правильной осанки, укрепление мышц голеностопных суставов, укрепление мышц туловища	1	15.09.23г		
		4.1.3.2 выполнить кувырок назад, комбинацию из кувырков, «мостик» с помощью учителя.	2	18.09.23г 20.09.23г		
		4.1.3.3 Выполнить лазание по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезать по ней произвольным способом.	3	22.09.23г 25.09.23г 27.09.23г		

		4.1.3.4 выполнять лазание по канату произвольным способом; перелезть через бревно, коня, козла	2	29.09.23г 02.10.23г	
	1.4 Развитие пространственно-временной ориентации	4.1.4.1 самостоятельно выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения	2	04.10.23г 06.10.23г	
		4.1.4.2 выполнять построение и перестроение в шеренгу, в колонну по словесному указанию учителя	2	09.10.23г 11.10.23г	
Моя школа	Раздел 2 Легкая атлетика(развитие двигательных навыков)				
	2.1 Ходьба, бег, прыжки	4.2.1.1 ходить по ориентирам, по двум параллельно поставленным скамейкам, ходить в быстром темпе, в приседе; сочетать различные виды ходьбы	2	13.10.23г 16.10.23г	
		4.2.1.2 принимать низкий старт	1	18.10.23г	
	2.2 Метание	4.2.2.1 выполнять метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора-10-15 метров	1	20.10.23г	
	Раздел 3 Подвижные, спортивные, национальные игры.				
	3.Подвижные, спортивные, национальные игры	4.3.1.1 называть спортивные игры-футбол, волейбол, баскетбол	1	23.10.23г	
		4.3.1.2 иметь представление о спортивных играх, включенных в программу международных игр Специал Олимпикс: хоккей с шайбой, хоккей с мячом, бадминтон, гольф, теннис	1	27.10.23г	
	2 четверть				
Моя семья и друзья	Раздел 1 Гимнастика (развитие опорно-двигательного аппарата)				
	1.1Общеразвивающие упражнения	4.1.1.1 выполнять поворот кругом на месте	1	06.11.23г	
		4.1.1.2 рассчитывать на «первый -второй»			
		4.1.1.3 перестраиваться из одной шеренги в две и наоборот			
		4.1.1.4 выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом налево	1	08.11.23г	
		4.1.1.5 выполнение упражнений на ассиметричное движение рук и ног			

	1.2 Развитие дыхания	4.1.2.1 тренировать дыхание в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа, с различными положениями ног, рук, с преобладанием выдоха над вдохом	1	10.11.23г	
		4.1.2.2 выполнять правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное) при выполнении упражнений без предмета			
	1.3 Укрепление мышечного тонуса	4.1.3.1 правильно и точно выполнять упражнения на: развитие мышц кистей и пальцев, расслабление мышц. Формирование правильной осанки, укрепление мышц голеностопных суставов, укрепление мышц туловища	1	13.11.23г	
		4.1.3.2 выполнить кувырок назад, комбинацию из кувырков, «мостик» с помощью учителя.	1	15.11.23г	
		4.1.3.3 Выполнить лазание по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезать по ней произвольным способом.	1	17.11.23г	
		4.1.3.4 выполнять лазание по канату произвольным способом; перелезть через бревно, коня, козла			
		4.1.3.5 выполнять упражнения на вис на рейке гимнастической стенки и в висе на канате с раскачиванием; подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь	1	20.11.23г	
		4.1.3.6 ходить по наклонной доске (угол 20 проц)	1	22.11.23г	
		4.1.3.7 выполнять расхождения вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке			
Мир вокруг нас	1.4 Развитие пространственно-временной ориентации	4.1.4.1 самостоятельно выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения	1	24.11.23г	
Раздел 2 Легкая атлетика (развитие двигательных навыков)					
	2.1 Ходьба. Бег. Прыжки.	4.2.1.1 ходить по ориентирам, по двум параллельно поставленным скамейкам, ходить в быстром темпе, в приседе; сочетать различные виды ходьбы	1	27.11.23г	
		4.2.1.2 выполнять низкий старт		29.11.23г	

		4.2.1.3 выполнять быстрый бег на месте до 10 сек; челночный бег (3 на 10 метр); бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 метр	1	01.12.23г	
	2.2 Метание	4.2.2.1 выполнять метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора-10-15 метров	1	04.12.23г	
Раздел 3 Подвижные, спортивные, национальные игры.					
	3.1 Подвижные, спортивные, национальные игры	4.3.1.1 называть спортивные игры-футбол, волейбол, баскетбол	1	06.12.23г	
		4.3.1.2 иметь представление о спортивных играх, включенных в программу международных игр Специал Олимпикс: хоккей с шайбой, хоккей с мячом, бадминтон, гольф, теннис	1	08.12.23г	
		4.3.1.3 наблюдать спортивные игры старшеклассников	1	11.12.23г	
Раздел 4 Лыжная подготовка (коньки)					
	4.1 Лыжная подготовка (коньки)	4.4.1.1 выполнять распоряжение в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!»	1	13.12.23г	
		4.4.1.2 выполнять попеременный двух-шажный ход	1	15.12.23г	
		4.4.1.3 выполнять подъем «елочкой», «лесенкой»	1	20.12.23г	
		4.4.1.6 скользить на обеих коньках с попеременным отведением ног назад и переносом веса тела на опорную ногу	1	22.12.23г	
		4.4.1.7 скользить на обеих ногах, стоя в посадке	1	25.12.23г	
		4.4.1.8 скользить на ребрах коньков;	1	27.12.23г	
		4.4.1.9 скользить на коньках с разведением и сведением ног			
3 четверть					
Раздел 1 Гимнастика (развитие опорно-двигательного аппарата)					
Путешествия	1.1 Общеразвивающие упражнения	4.1.1.1 выполнять поворот кругом на месте;	1	08.01.24г	
		4.1.1.2 рассчитывать на «первый -второй»;			
		4.1.1.3 перестраиваться из одной шеренги в две и наоборот.			

		4.1.1.4 выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом налево;	1	10.01.24г
		4.1.1.5 выполнение упражнений на ассиметричное движение рук и ног	1	12.01.24г
		4.1.1.6 принимать основные положения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении	1	15.01.24г
	1.2. Развитие дыхания	4.1.2.1 тренировать дыхание в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа, с различным положение ног, рук, с преобладанием выдоха над вдохом;	1	17.01.24г
		4.1.2.2 выполнять правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное) при выполнении упражнений без предмета		
	1.3 Укрепление мышечного тонуса	4.1.3.1 правильно и точно выполнять упражнения на: развитие мышц кистей рук и пальцев, расслабление мышц, формирование правильной осанки, укрепление мышц голеностопных суставов и стоп, укрепление мышц туловища	1	19.01.24г
		4.1.3.2 выполнять кувырок назад, комбинацию из кувырков, «мостию» с помощью учителя	1	22.01.24г
		4.1.3.3 выполнять лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезать по ней произвольным способом	1	24.01.24г
		4.1.3.4 выполнять лазанье по канату произвольным способом; перелезать через бревно, коня, козла	1	26.01.24г
		4.1.3.5 выполнять упражнения на вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием; подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь	1	29.01.24г
		4.1.3.6 ходить по наклонной доске (угол 20°);	1	31.01.24г
		4.1.3.7 выполнять расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке;		
		4.1.3.8 выполнять упражнение на равновесие «ласточка»;	1	02.02.24г
		4.1.3.9 ходить по гимнастическому бревну высотой 60 см.;		
		4.1.3.10 выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с	1	05.02.24г

		опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись			
	1.4 Развитие пространственно-временной ориентации	4.1.4.1 самостоятельно выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения;	1	07.02.24г	
		4.1.4.2 выполнять построение и перестроение в шеренгу, в колонну по словесному указанию учителя	1	09.02.24г	
		4.1.4.3 ходить между различными ориентирами;	1	12.02.24г	
		4.1.4.4 выполнять бег по начерченным на полу ориентирам			
Раздел 2 Легкая атлетика					
Традиции и фольклор	2.1 Ходьба. Бег. Прыжки	4.2.1.1 ходить по ориентирам, по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам, ходить в быстром темпе, в приседе; сочетать различные виды ходьбы	1	14.02.24г	
		4.2.1.2 выполнять низкий старт;	1	16.02.24г	
		4.2.1.3 выполнять быстрый бег на месте до 1сек.; челночный бег (3x10м); бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30м			
		4.2.1.4 выполнять разные виды прыжков: прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивания (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания – 60-70 см), на результат (внимание на технику прыжка)	1	19.02.24г	
	2.2 Метание	4.2.2.1 выполнять метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора- 10-15	1	21.02.24г	
Раздел 3 Подвижные, спортивные, национальные игры					
	3.1 Подвижные, спортивные, национальные игры	4.3.1.1 знать о спортивных играх – футбол, волейбол, баскетбол;	1	23.02.24г	
		4.3.1.2 представление спортивных играх, включенных в программу международных игр Специал Олимпикс: хоккей с шайбой, хоккей с мячом, бадминтон, гольф, теннис	1	26.02.24г	
		4.3.1.3 наблюдать спортивные игры старшеклассников	1	28.02.24г	
Раздел 4. Лыжная подготовка (коньки)					

	4.1 Лыжная подготовка (коньки)	4.4.1.1 выполнять распоряжения в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!»;	1	01.03.24г	
		4.4.1.2 выполнять попеременный двушажный ход;			
		4.4.1.3 выполнять подъем «елочкой», «лесенкой»;	1	04.03.24г	
		4.4.1.4 выполнять спуски в средней стойке;			
		4.4.1.5 передвигаться на лыжах (до 1,5 км за урок)	1	06.03.24г	
		4.4.1.6 скользить на обоих коньках с попеременным отведением ног назад и переносом веса тела на опорную ногу;	1	11.03.24г	
		4.4.1.7 скользить на обеих ногах, стоя в посадке;	1	13.03.24г	
		4.4.1.8 скользить на ребрах коньков;	1	15.03.24г	
		4.4.1.9 скользить на коньках с разведением и сведением ног	1	18.03.24г	
		4.4.1.10 тормозить плугом;	1	20.03.24г	
		4.4.1.11 получать удовольствие от свободного катания			
4 четверть					
Еда и напитки	Раздел1. Гимнастика (развитие опорно-двигательного аппарата)				
	1.1 Общеразвивающие упражнения	4.1.1.1 выполнять поворот кругом на месте;	1	01.04.24г	
		4.1.1.2 рассчитывать на «первый-второй»;			
		4.1.1.3 перестраиваться из одной шеренги в две и наоборот	1	03.04.24г	
		4.1.1.4 выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом налево			
		4.1.1.5 выполнение упражнений на ассиметричное движение рук и ног;	1	05.04.24г	
		4.1.1.6 принимать основные положения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении;	1	08.04.24г	
		4.1.1.7 самостоятельно выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений			

	1.2 Развитие дыхания	4.1.2.1 тренировать дыхание в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа, с различным положением ног, рук, с преобладанием выдоха над вдохом;	1	10.04.24г	
		4.1.2.2 выполнять правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное) при выполнении упражнений без предмета	1	12.04.24г	
		4.1.2.3 выполнять глубокое дыхание с движением рук, дыхание по подражанию, заданию учителя			
	1.3 Укрепление мышечного тонуса	4.1.3.1 правильно и точно выполнять упражнения на: развитие мышц кистей рук и пальцев, расслабление мышц, формирование правильной осанки, укрепление мышц голеностопных суставов и стоп, укрепление мышц туловища;	1	15.04.24г	
		4.1.3.2 выполнять кувырок назад, комбинацию из кувырков, «мостик» с помощью учителя;	1	17.04.24г	
		4.1.3.3 выполнять лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезать по ней произвольным способом;	1	19.04.24г	
		4.1.3.4 выполнять лазанье по канату произвольным способом; перелезать через бревно, коня, козла;	1	22.04.24г	
		4.1.3.5 выполнять упражнения на вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием; подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь			
		4.1.3.6 ходить по наклонной доске (угол 20°);	1	24.04.24г	
		4.1.3.7 выполнять расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке;			
		4.1.3.8 выполнять упражнение на равновесие «ласточка»;	1	26.04.24г	
		4.1.3.9 ходить по гимнастическому бревну высотой 60 см;			
		4.1.3.10 выполнять опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись	1	29.04.24г	
		4.1.3.11 самостоятельно выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами,	1	03.05.24г	

		большими и малыми мячами, скакалками, набивными мячами, обручами			
В здоровом теле - здоровый дух!	1.4 Развитие пространственно-временной ориентации	4.1.4.1 самостоятельно выполнять упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движения	1	06.05.24г	
		4.1.4.2 выполнять построение и перестроение в шеренгу, в колонну по словесному указанию учителя	1	08.05.24г	
		4.1.4.3 ходить между различными ориентирами;			
		4.1.4.4 выполнять бег по начерченным на полу ориентирам;			
		4.1.4.5 ходить по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам		10.05.24г	
4.1.4.6 выполнять прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрения		13.05.24г			
Раздел 2. Легкая атлетика (развитие двигательных навыков)					
	2.1 Ходьба. Бег. Прыжки	4.2.1.1 ходить по ориентирам, по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам, ходить в быстром темпе, в приседе; сочетать различные виды ходьбы	1	15.05.24г	
		4.2.1.2 принимать низкий старт	1	17.05.24г	
		4.2.1.3 выполнять быстрый бег на месте до 10сек.; челночный бег (3x10м.); бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30м			
		4.2.1.4 выполнять разные виды прыжков: прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивания (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания - 60-70 см), на результат (внимание на технику прыжка)	1	20.05.24г	
	2.2 Метание	4.2.2.1 выполнять метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора - 10-15 м			
Раздел 3 Подвижные, спортивные, национальные игры					
	3.1 Подвижные, спортивные, национальные игры	4.3.1.1 знать о спортивных играх - футбол, волейбол, баскетбол,	1	22.05.24г	

		4.3.1.2 иметь представление спортивных играх, включенных в программу международных игр Спешиал Олимпикс: хоккей с шайбой, хоккей с мячом, бадминтон, гольф, теннис;	1	24.05.24г	
		4.3.1.3 проявлять желание наблюдать спортивные игры старшеклассников			