

Приложение к рабочей программе
предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся
с НОДА с ТМНР (вариант 6.4)

**Календарно-тематическое планирование
предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся
с НОДА с ТМНР (вариант 6.4)
в 3 классе
на 2022-2023 уч. год**

Календарно-тематическое планирование

№п/п	тема урока	содержание	дата по плану	дата факт.
1	Дыхательные упражнения по подражанию	«Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох	25.01	
2	Основные положения и движения (по подражанию).	Упражнения для мышц и шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков – «да-да-да». Наклоны головы в стороны с произнесением звуков – «ай, яй, яй». Повороты головы в стороны с произнесением звуков – «нет», «нет».	1.02	
3	Упражнения для мышц туловища Игра футбол	«Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук.	8.02	
4	Упражнения для формирования правильной осанки Сгибание пальцев в кулак и разгибание.	Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью кверху и книзу. Расслабление кисти – «стряхнули воду».	15.02	
5	Переключивание мяча с одного места на другое.	Переключивание одной рукой, другой, двумя руками	22.02	
6	Катание мяча.	Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Катание сидя на полу. Переключивание на столе, стуле.	1.03	
7	Подбрасывание мяча вверх.	Подбрасывание мяча двумя руками, малого мяча одной рукой.	15.03	
8	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, вниз, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание согнутой ноги вперед. Сгибание и разгибание стоп	22.03	
9	Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку	Катание сидя на полу. Переключивание на столе, стуле.	5.04	
10	Бросание мяча в обруч.	Бросание с пола, бросание со стула	12.04	
11	Подбрасывание мяча вверх.	Подбрасывание мяча двумя руками, малого мяча одной рукой.	19.04	
12	Бросание мяча в цель.	Бросание с пола, бросание со стула	26.04	
13	Поднимание рук с флажками вперед,	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх,	3.05	

	вверх, в стороны, опускание вниз.	внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.		
14	Движения рук с флажками вверх, вниз, помахивание флажками.	Маховые движения руками с флажками	10.05	
15	Выполнение основных движений с удерживанием мяча.	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.	17.05	
16	Выполнение основных движений	Поднимание согнутой ноги вперед. Сгибание и разгибание стоп	24.05	
17	Выполнение основных движений	Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.	31.05	
18	Итоговое занятие		31.05	
Итого: 18 ч				