

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Принято

на педагогическом совете
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»
протокол № 1 от "29" августа 2025 г.

Введено

в действие приказом
№ 115 – О от "01" сентября 2025 г.

Утверждаю:

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Альметьевская школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями здоровья»
Л.Р. Мартынова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 009B8F2ED4AABF29319CBFF737774DF79D
Владелец: Мартынова Лилия Равиловна
Действителен с 24.02.2025 до 20.05.2026

Рабочая программа
по предмету «**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**»
для **0 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО** класса
3 ч. в неделю; **99** ч. в год
Составитель: Пенькова В.А., учитель физической культуры

Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2025 г.

Руководитель ШМО: Л.Ю. Сайфутдинова

Альметьевск – 2025 г.

Пояснительная записка

Статус документа

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 –ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1598 (далее – ФГОС ОВЗ);
- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной 24.11.2022 г. приказом Минпросвещения РФ под № 1023;
- Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» (6.2);
- Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Рабочей программы воспитания Альметьевской школы-интерната;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях.
- Примерной учебной программы по физической культуре «комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (м.: просвещение, 2011)

Цель образовательной коррекционной работы

Стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Общая характеристика учебного предмета

Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

– воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

– воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

– коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;

– коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;

– коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

– компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

– профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

– коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;

– коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;

- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Минимальный уровень:

- – представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- – представления о правильной осанке;
- – о видах стилизованной ходьбы;

- – о корректирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- – представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- – представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- – представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;
- – представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;
- – представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- – понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- – знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- – представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- – знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- – участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- – знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- – выполнение двигательных действий;
- – умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- – знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- – знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- – знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- – знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- – умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- – знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- – знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- – знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- – знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- – знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- – соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- – ознакомиться со свойствами воды на уроках плавания;
- – не бояться воды, безбоязненно играть и передвигаться по дну удобным способом;
- – принимать основные исходные положения в плавании;
- – овладеть простейшими передвижениями в воде, погружением в воду, выдохом в воду;
- – выполнять скольжения в положении лёжа на груди;
- – иметь представление о технике безопасности и правилах поведения на уроках по плаванию.

Рабочая программа рассчитана на 99 часов (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Распределение программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	30
2.	Гимнастика с элементами акробатики	24
3.	Подвижные игры	20
4.	Легкоатлетические упражнения	18
5.	Плавание	7
	Итого	99

Календарно-тематическое (поурочное) планирование 0 класса

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Дата проведения	
			план	факт
1	Инструктаж по ТБ. Формирование общего представления о ФК	Соблюдать правила поведения во время занятий. Знать требования к спортивной форме.		
2	Понимать роль и значение уроков ФК. Элементы строевой подготовки.	Понятия «строй», «колонна», «шеренга», «основная стойка». Разминка в движении.		
3	Научатся ориентироваться в понятии «физическая культура». Упражнения на плоскостопие.	Иметь элементарные знания о разделах программного материала АФК. Разминка в движении. Подвижная игра «Прерванные пятнашки».		
4	Основные команды и приемы. Основные исходные положения и изолированные движения.	Правильно принимать исходные положения. Ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Разминка на месте. Подвижная игра «Прерванные пятнашки».		
5	Строевая подготовка. Передвижение в колонне по одному.	Элементы строевой подготовки. Построение в колонну, шеренгу. Команды «Равняйсь», «Смирно», расчет по порядку, рапорт.		
6	Основные исходные положения на спине, животе, на боку. Основные виды передвижения.	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Самостоятельно принимать ИП и выполнять упражнения по команде учителя.		
7	Передвижение по-пластунски, в упоре стоя на коленях вперед, вперед спиной, приставным шагом.	Передвижение и выполнение упражнений. Разминка с мешочками, в движении. Техника метание мешочка на дальность. Подвижные игры «Колдунчики», «Салки», «Мышеловка».		
8	Передвижение в стойке на коленях с опорой на цилиндр. Передвижение на животе по гимнастической скамейке.	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу, и с малыми мячами.		
9	Передвижение на животе по гимнастической скамейке, по скамейке с переходом на гимнастическую стенку	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Волк во рву».		
10	ОРУ для мышц туловища без предметов.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».		
11	Упражнения для развития общей	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах.		

	подвижности. Подвижные игры	Подвижная игра «Осада города».		
12	Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие функции опоры и равновесия с использованием цилиндра.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада огорода», «Вышибалы».		
13	Теоретические сведения. Разучивание техники метания малого мяча	Разминка с мячами. Знать и применять на практике технику безопасности при метании.		
14	Техника метания малого мяча в вертикальную цель	Метать мяч в горизонтальные, вертикальные цели		
15	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель	Упражнения с мячами, выполнять правильный захват малого мяча. Иметь представление о технике метания малого мяча в различные цели		
16	Метание малого мяча на дальность	Упражнения с мячами, специальные беговые упражнения.		
17	Метание малого мяча на заданное расстояние. Игры на развитие общей подвижности.	Упражнения с мячами, специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Напольный теннис». Иметь представление о правилах игры		
18	Подвижные игры и игры-эстафеты с элементами метания. ОРУ с мячами для игры в бочча.	Упражнения в движении. Специальные упражнения. Подвижные игры с элементами метания.		
19	Передвижение в коляске разного типа. Бочча. Изучение правил игры, техники броска	Подвижная игра «Удочка».		
20	Теоретические сведения «Подвижные игры»	Узнавать спортивные игры с мячом. Повторение подвижной игры «Удочка».		
21	Упражнения для формирования шаговых движений. Прокатывание, остановка мяча одной, двумя руками	Выполнять построения и перестроения на месте Подвижная игра «Удочка».		
22	Упражнения на осанку. Работа в парах с мячом	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Подвижная игра «Волшебные ёлочки».		
23	Круговая тренировка. Упражнения на плоскостопию. Обучение передаче и ловле мяча различными способами из разных ИП.	Игровое упражнение. Выполнять остановку, передачу и ловлю мяча;		
24	Лазанье по гимнастической стенке.	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Лазанье по		

	Комплекс упражнений на коррекцию бега и ходьбы.	гимнастической стенке. Игровое упражнения. Проведения лазанья по гимнастической стенке.		
25	Перелезание на гимнастической стенке. Упражнения для улучшения нижних конечностей. Работа в парах с мячом.	Проведение разминки с гимнастическими палками. Проведение лазанья и перелезания на гимнастической стенке.		
26	Что такое гимнастика? Что такое осанка? Комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения	Проведение разминки со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой и в скакалку. Разучивание игры «Береги предмет».		
27	Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и живота, улучшения осанки.	Проведение разминки со скакалкой. Разучивание прыжков со скакалкой и в скакалку. Поведение подвижной игры «Шмель». Круговая тренировка.		
28	Ознакомление и разучивание акробатических упражнений (седы, упоры)	Выполнять построения и перестроения на месте. Изучать седы и упоры		
29	Вис углом и вис согнувшись с использованием ИКТ. Вращение обруча.	Проведение разминки со скакалкой. Разучивание виса углом и виса согнувшись на гимнастических кольцах. Повторение подвижной игры «Волк во рву». Вращение обруча.		
30	Ознакомление и разучивание акробатических упражнений (группировки, перекаты)	Разминка, направленная на развитие гибкости. Подвижная игра «Два мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка.		
31	Ознакомление и разучивание простых висов на гимнастической стенке	Разминка направленная на развитие гибкости. Выполнять упражнения в висах. Подвижная игра «Волк во рву».		
32	Закрепление техники подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. Упражнения для формирования шаговых движений.	Разминка направленная на развитие гибкости. Обучения подъема туловища из положения лёжа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву».		
33	Обруч учимся им управлять. Круговая тренировка. Комплекс упражнений с обручами.	Обруч учимся им управлять. Круговая тренировка. Комплекс упражнений с обручами.		
34	Обучение передвижению по узкой, повышенной опоре	Выполнять упражнения в равновесии		
35	Подвижные игры на закрепление навыка владения мячом	Взаимодействовать с другими учащимися (игроками)		
36	Подвижные игры. Игры-эстафеты.	Познакомить игры-эстафеты.		
37	ОРУ на развитие гибкости без предметов, с малыми мячами. Упор сидя сзади.	Принимать исходные положения, выполнять основные движения, выполнять акробатические упражнения		
38	ОРУ на развитие гибкости без предметов, с	Принимать исходные положения, выполнять основные		

	малыми мячами. Упор сидя сзади, упор лежа, упор стоя на коленях	движения, выполнять акробатические упражнения: группировка седы, упоры.		
39	Сед, сед на пятках, сед ноги врозь.	Группировка седы и упоры		
40	Группировка лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево.	Закрепление техники группировки. Разминка направленная на развитие гибкости.		
41	ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей.	Принимать исходные положения, выполнять основные движения		
42	ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей. Перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево.	Акробатические упражнения. Перекаты вперед-назад, вправо-влево.		
43	ОРУ с гимнастической палкой. Различные виды хватов (узкий, широкий, одноименный, разноименный).	Выполнять различные виды хватов		
44	Упражнения сидя, стоя у гимнастической стенки, простые и смешанные висы.	Выполнять упражнения в различных висах		
45	ОРУ для мышц плечевого пояса. Упражнения для формирования свода стопы	Принимать исходные положения, выполнять основные движения		
46	ОРУ для мышц плечевого пояса. Гимнастические упражнения прикладного характера	Упражнения для формирования контроля за положением головы и развития реакции опоры и равновесия рук.		
47	Преодоление различных препятствий произвольным способом. Подвижные игры.	Подвижная игра «Запрещенное движение»		
48	Прохождение дистанции 1 км (теория). Подвижные игры на улице.	Подвижные игры «Два Мороза», «Снеговик».		
49	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей	Выполнять упражнения под счет учителя		
50	Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.	Разминка направленная на развитие гибкости. Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений.		
51	Упражнения и игры для развития мелкой моторики рук и кисти, стопы и пальцев ног.	Комплекс ОРУ для развития мелкой моторики верхних и нижних конечностей в игровой форме.		
52	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	Уметь выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, ОРУ на развитие основных физических качеств.		
53	Развитие координационных способностей. Подвижная игра	Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств. Подвижной игра «Горячий мяч».		

54	Обучение технике ведения мяча. Упражнения для формирования свода стопы	Проведение разминки с мячом. Выполнение различных вариантов бросков и ловли мяча. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».		
55	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Разучивание разминки с набивными мячами. Техника броска набивного мяча от груди. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку».		
56	Бросок набивного мяча от груди. Прокатывание, остановка мяча одной, двумя руками.	Разминка с мячом. Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. Проведение эстафет с мячом. Обучение технике броска набивного мяча от груди.		
57	Эстафеты с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку. Работа в парах	Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами. Закреплении техники броска набивного мяча от груди.		
58	Подвижные игры на развитие равновесия, внимания, пространственного ориентирования.	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами».		
59	Упражнения на дыхание. Подвижные игры с мячом.	Проведение беговой разминки. Принимать исходные положения, выполнять основные движения		
60	Упражнения в равновесии. Бросок набивного мяча снизу. Подвижная игра «Точно в цель».	Комплекс ОРУ, специально беговые упражнения.		
61	Строевые упражнения. Лазание. Перелезание	Разминка с набивными мячами. Обучение броску набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».		
62	Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Коррекция и развитие координационных способностей.	Повторение разминки с мячом, техника прыжка в высоту. Подвижные игры «Охотники и утки», «Вышибалы».		
63	Основные движения со сменой направления. Упражнения на формирование и коррекции осанки.	Повторение разминки с набивными мячами, техники броска набивного мяча от груди. Разучивание броска набивного мяча снизу. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку».		
64	Профилактика плоскостопия и коррекция телосложения.	Разучивание разминки с малыми мячами. Повторение правил подвижной игры «Точно в цель».		
65	Комплекс упражнений на формирования и коррекции осанки.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки».		

66	Беговые упражнения. Упражнения на развитие функции опорности и равновесия с использованием цилиндра	Проведение разминки в движении и игровыми упражнениями. Разучивание различных беговых упражнений. Повторение подвижной игры «Колдуний»		
67	Обучение технике высокому старту. Упражнения на выносливость.	Повторение разминки в движении. Обучение технике высокому старту. Разучивание подвижной игры «Хвостики».		
68	Изолированные движения головы, рук. Командная подвижная игра «Хвостики».	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игры «Хвостики». Повторение подвижной игры «Совушка».		
69	Изолированные движения туловища, ног. Комплекс упражнений СБУ.	Проведение беговой разминки, тестирование прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Собачки»		
70	Что такое плавание? Виды плавания (теория). Русская народная игра «Горелки».	Комплекс общеразвивающих упражнений, повторение прыжков на месте и в высоту с места. Подвижная игра «Горелки».		
71	Обучение технике ныряние в воду. Подвижные игры с мячом «Охотники и утки»	Обучение технике ныряние в воду. Общеразвивающие упражнения. Повторение подвижной игры «Горелки».		
72	Обучение технике плавания кроль на груди. Комплекс упражнений в воде.	Обучение технике плавания кроль на груди. Комплекс упражнений в воде. Разминка, направленная на развитие координации движений.		
73	Упражнения для разучивания техники плавания способом баттерфляй (на суше), разучивание техники выполнения поворотов при плавании на груди и на спине с использованием ИКТ.	Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».		
74	Упражнения для разучивания техники гребковых движений способом баттерфляй	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку».		
75	Обучение технике гребковых движений руками способом баттерфляй	Разминка с мячами. Повторение техники бросков и ловли мяча.		
76	Дыхание пловца при плавании способом баттерфляй	Обучать технике ведения мяча. Повторение игры «Вышибалы через сетку»		
77	Командные подвижные игры «Вышибалы через сетку», «Охотники и утки».	Комплекс разминки для занятий плаванием. Начать обучать технике выполнения гребковых движений способом баттерфляй. Начать обучать технике поворотов при плавании на груди и на спине, упражнения на суше.		
78	Комплекс упражнений на формирования и коррекции осанки, дыхания и телосложения.	Комплекс разминки для занятий плаванием. Начать обучать технике выполнения гребковых движений		

	Подвижные игры «Анти вышибалы».	способом баттерфляй.		
79	Броски и ловля мяча в парах	Комплекс разминки для занятий плаванием. Начать обучать технике выполнения гребковых движений рук способом баттерфляй.		
80	Развитие координационных способностей.	Комплекс ОРУ для развития координационных способностей. Эстафеты с мячами.		
81	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	Комплекс ОРУ для развития подвижности суставов конечностей. Эстафеты со скакалками.		
82	Обучение технике ведения мяча	Комплекс разминки для занятий плаванием. Начать обучать технике дыхания пловца при плавании способом баттерфляй.		
83	Дыхательная гимнастика.	Комплекс ОРУ Дыхательная гимнастика. Эстафеты с мячами.		
84	Упражнения для формирования правильной осанки.	Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Эстафеты с предметами.		
85	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	Комплекс ОРУ для развития подвижности суставов конечностей. Эстафеты с обручем.		
86	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	Комплекс ОРУ для развития вестибулярного аппарата. Подвижные игры.		
87	Развитие координационных способностей.	Комплекс ОРУ для развития координационных способностей. Эстафеты с мячами.		
88	Упражнения для формирования свода стопы.	Комплекс ОРУ для формирования свода стопы. Эстафеты с мячами.		
89	Комплексы дыхательных упражнений.	Комплекс ОРУ Дыхательная гимнастика. Эстафеты с мячами.		
90	Гимнастика для глаз.	Комплекс гимнастики для глаз. Эстафеты с предметами.		
91	Изолированные движения туловища, ног Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	Разучивание правил подвижной игры «У ребят порядок строгий»		
92	Подвижная игра «У медведя во бору».	Разучивание правил подвижной игры «У медведя во бору». Закрепление правил подвижной игры «У ребят порядок строгий».		
93	Подвижная игра «Утята».	Разучивание правил подвижной игры «Утята» Закрепление правил подвижной игры «У медведя во бору».		
94	Подвижная игра «Затейливый заяц».	Разучивание правил подвижной игры «Затейливый заяц». Закрепление правил подвижной игры «Утята».		
95	Подвижная игра «Кошка и мышки».	Разучивание правил подвижной игры «Кошка и мышки».		
		Закрепление правил подвижной игры «Затейливый заяц».		

96	Подвижная игра «Рыболов».	Разучивание правил подвижной игры «Рыболов». Закрепление правил подвижной игры «Кошка и мышки».		
97	Подвижная игра «Кто быстрее?».	Разучивание правил подвижной игры «Кто быстрее?». Закрепление правил подвижной игры «Рыболов».		
98	Подвижная игра «Два Мороза».	Закрепление правил подвижной игры ««Два Мороза»,». Закрепление правил подвижной игры «Кто быстрее».		
99	Подвижная игра «Салки в кругу».	Разучивание правил подвижной игры «Салки в кругу». Закрепление правил подвижной игры «Кто быстрее».		

Критерии оценок

В 1 классе балочная система оценивания не ведется

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

Лист согласования к документу № Адаптивная физическая культура 0 кл. от 01.09.2025
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор
Согласование инициировано: 23.10.2025 11:34

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 23.10.2025 - 11:34	-