

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
АДМИНИСТРАЦИЯ ЧЕРНОМОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МЕЖВОДНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГАЙДУКОВА АНДРЕЯ НИКОЛАЕВИЧА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЧЕРНОМОРСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ О.Д. Киченко

«__» августа 2026 год

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Е.А. Черкашина

Приказ от «__» августа 2026 г. № _____

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
к адаптированной рабочей программе
учебного предмета
«Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»
начального общего образования РАС (вариант 8.2)
для обучающейся 3-А класса
2026/2027 учебный год

Составила Насирова А.Р.,
учитель начальных классов

Рассмотрено на заседании МО

учителей начальных классов

Руководитель МО _____ Ю.В.Петрунина

Протокол от « 28 » августа 2026 г. № 1

№ п/п	Название раздела (кол-во часов), тема урока	Кол- во часов	Дата план	Дата факт	Примечание
Раз дел	Оздоровительная физическая культура	2ч			
1	Закаливание организма	1			
2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Раз дел	Подвижные игры, элементы спортивных игр	15ч			
3	Инструктаж техники безопасности. Футбол. Правила спортивной формы футболиста. Эстафеты с мячом.	1			
4	Футбол. Название и правила игр, инвентарь, оборудование.Касание мяча «щечкой». Удары по мячу.	1			
5	Футбол. Обучение ходьбе и бегу в сочетании с работой мячом. Передачи мяча в парах.	1			
6	Футбол. Ведение мяча «змейкой». Удары по мячу. Семенящий шаг. Катание мяча подошвой стопы. Обводка конусов.	1			
7	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой. Игра вратаря. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Пенальти. Игра вратаря.	1			
8	Волейбол. Инструктаж техники безопасности. Броски и ловля мяча в парах.	1			
9	Волейбол. Игровая площадка. Бросок и ловля мяча через сетку. Подача мяча броском одной рукой.	1			
10	Волейбол. Игровая площадка. Подача мяча одной и двумя руками через сетку.П/и «Совушка»	1			
11	Волейбол. Игровая площадка. Эстафета волейбольных передач.П/игра «Вышибалы»	1			
12	Основы знаний: Правила личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Волейбол. Подача мяча через сетку.	1			
13	Волейбол. Контроль двигательных качеств. Правила перехода. Правила подачи мяча. П/и «Падающая палка».	1			
14	Баскетбол. Броски в цель. Ведение мяча. П/и «Попади в обруч»	1			

15	Баскетбол. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча по кольцу с места.П/и: «Попади в обруч».	1			
16	Основы знаний: Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Баскетбол. Упражнения с мячом у стены. Ведение б/мяча.	1			
17	Баскетбол. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Ведение мяча. Броски мяча от груди. П/и: «Передал - садись».	1			
Раз дел	Гимнастика	12ч			
18	Гимнастика. Инструктаж техники безопасности. Строевые упражнения.	1			
19	Гимнастика. Знакомство с названиями снарядов и гимнастических элементов.Обучение выполнению ходьбе и бегу по ориентированию.	1			
20	Гимнастика. Комплекс упражнений с кубиками.	1			
21	Основы знаний: Знакомство с влиянием физических упражнений на организм.Гимнастика. Обучение прыжкам. Прыжки через скакалку.	1			
22	Гимнастика. Техника кувырок вперед. Положение «корзиночка», «лодочка».	1			
23	Основы знаний: Знакомство с понятием физические качества и их связь с физическим развитием. Гимнастика. Перекаты и группировка. Кувырок.	1			
24	Гимнастика. Комплекс упражнений на укрепление мышц живота. Равновесия: «цапля», «ласточка». П/и «Маскировка в колоннах»	1			
25	Гимнастика. Ходьба в равновесии на носках по ориентирам. Упражнения на гибкость «кольцо».	1			
26	Гимнастика. Ходьба в равновесии на носках по ориентирам. Упражнения на гибкость «полушпагат» П/и «Космонавты»	1			
27	Гимнастика. Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамейке. Прыжки через скакалку.	1			
28	Основы знаний: Учатся выполнять комплексы упражнений развитие мышц.Гимнастика. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Равновесия.	1			
29	Гимнастика. Комплекс упражнений со скакалкой. Акробатика. Подтягивание. П/и	1			

	«Пустое место»				
Раздел	Легкая атлетика	38			
30	Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. Правила старта. Бег до 40 м. П/и «Вороны и воробьи»	1			
31	Техника ходьбы: с изменением частоты и ширины шага. Старт. Бег до 60 м. П/и «У медведя во бору!»	1			
32	Основы знаний: Понятие здоровье и развитие человека. Техника ходьбы: преодоление препятствий. Развитие скоростных способностей. П/и «Белые медведи»	1			
33	Знакомство с понятием - короткая дистанция. Правила бега 30 м.	1			
34	Техника бега на 30 м. Развитие скоростных способностей по сигналу.	1			
35	Правила бега на 60 м. П/и «Команда быстроногих!»	1			
36	Контроль двигательных качеств в беге на 30 и 60 м.	1			
37	Правила челночного бега 3 по 10 м. П/и «Гуси-лебеди»	1			
38	Знакомство с понятием – длинная дистанция. Бег на выносливость (1000 м без учета времени). П/и «Удочка»	1			
39	Правила старта: высокий, средний, низкий. Бег в парах со среднего старта на 300 м. П/и «Ворона и воробьи»	1			
40	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Многоскоки.	1			
41	Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места. П/и «Лиса и куры»	1			
42	Знакомство с метельным снарядом – теннисный мяч. Техника метания с места.	1			
43	Основы знаний: Строение тела человека и его положение в пространстве. Метание с трех шагов на дальность.	1			
44	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. П/и «Попади в мяч».	1			
45	Правила соревнований в метании. Метание мяча на дальность. П/и «Переправа»	1			

46	Контроль двигательных качеств: метание мяча на дальность. Метание набивного мяча. П/и «Кто дальше бросит»	1			
47	Равномерный бег до 4-5 мин. чередование бега и ходьбы. Эстафетный бег 4 по 30 м.	1			
48	Инструктаж техники безопасности. Правила старта. Чередование бега и ходьбы. П/и «Салки»	1			
49	Равномерный бег до 5-7 мин. Чередование ходьбы и бега. П/и «Салки на марше»	1			
50	Прыжки в длину. Многоскоки. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1			
51	Комплекс упражнений на быстроту и внимание. Равномерный бег до 5 – 7 мин. П/и «Заяц без логова»	1			
52	Прыжки. Прыжок в длину с места. Многоскоки. П/и «Гуси-лебеди»	1			
53	Равномерный бег до 7 мин. Бег в парах. П/и «Караси и щука»	1			
54	Правила старта. Бег 30 м. Преодоление препятствий по дистанции.	1			
55	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность. Бросок в цель с 4-5 метров.	1			
56	Правила бега 3 по 10 м с предметами. Метание. П/и «Смена сторон»	1			
57	Метание. Бросок тен/мяча на дальность и в цель. Бросок набивного мяча 1 кг	1			
58	Встречная эстафета. Прыжки по заданным ориентирам. П/и «Кот и мыши»	1			
59	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег до 7-8 мин. Прыжки через скакалку.	1			
60	Равномерный бег до 7 – 8 мин. Прохождение полосы препятствий. Подтягивание на перекладине.	1			
61	Контроль двигательных качеств: бег 30, 60 м. Круговая эстафета. П/и «Невод»	1			
62	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 20 – 30 м. П/и «Третий лишний»	1			
63	Совершенствование высокого и низкого старта. Развитие координационных качеств в беге с ускорением. П/и «Салки-догонялки»	1			
64	Прыжки в высоту. Круговая эстафета. П/и «Охотники и зайцы»	1			
65	Правила приемов закаливания. Прыжок в длину с разбега. Обучение технике толчка с	1			

	двух ног после разбега. П/и «Кто дальше прыгнет!»				
66	Медленный бег до 800 м. П/и «Горячая картошка»	1			
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			

Лист коррекции

№ п/п	Название раздела, темы	Тема урока	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						