


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8»**

**РАССМОТРЕНО**

МО учителей начальных классов  
(протокол от 28.08.2025 №1)

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

 Ладыгина О.А.

28.08.2025

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ МОУ «СШ №8»

от от 29.08.2025 № 440

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

по учебному предмету  
Адаптивная физкультура  
для 3-Б класса  
(обучение на дому – НОДА )

ДЖАНКОЙ, 2025

1

1

Составитель:  
Богомолова Н.Н.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ 4 КЛАСС

№	Тема предмета (аудиторная нагрузка)_	Кол-во часов	Дата проведения урока		Темы занятий для самостоятельной работы	Кол.во часов	Сроки
			План	Факт			
1.	Правила техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры.	1	01.09		Бег до 2 минут медленный, прыжки с ноги на ногу.	2	
2.	Бег до 2 минут медленный, прыжки с ноги на ногу.	1	08.09		Бег 30 м на скорость, челночный бег.	2	
3.	Бег 30 м на скорость, челночный бег.		15.09				
4.	Чередование бега и ходьбы 100 м.	1	22.09		Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.	2	
5.	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.	1	29.09				
6.	Низкий старт, повторный бег 30 м.	1	06.10		Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 100 м, прыжки в длину с места.	2	
7.	Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 100 м, прыжки в длину с места.	1	13.10				
8.	Бег с высокого старта 30м, метание в цель.	1	20.10				
9.	Бег с высокого старта 30м, метание в цель.	1	10.11				
10.	Бег до 2 мин медленный, метание в	1	17.11		Бег с высокого старта 30м, метание в цель.	2	

	даль.						
11.	Передвижение по дистанции 100м: 30м-бег,20м-ходьба.	1	24.11		Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	2	
12.	Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	1	01.12				
13.	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, упражнения на равновесие.	1	08.12				
14.	Общеразвивающие упражнения с мячами, упражнения для укрепления туловища.	1	15.12		Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, упражнения на равновесие.	2	
15.	Перелазание через предметы.	1	22.12				
16.	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	1	29.12		Перелазание через предметы.	2	
17.	Перелазание через предметы.	1	12.01				
18.	Общеразвивающие упражнения с обручами, упражнения для формирования правильной осанки.	1	19.01		Прыжки на скакалке на месте, прыжки в верх толчком одной двух ног.	2	
19.	Прыжки на скакалке на месте, прыжки в верх толчком одной двух ног.	1	26.01				
20.	Переноска грузов и передача предметов.	1	02.02		Коррекционная игра :«Найди предмет». Игра с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор».	2	
21.	Подача мяча одной рукой. Ловля мяча двумя руками.	1	09.02		Игра с бегом и прыжками: «Волки во рву».	2	
22.	Подача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.	1	16.02		Коррекционная игра: «Запрещенное движение».	2	

23.	Подача мяча одной рукой, ловля мяча двумя руками.	1	02.03		Игра с бегом и прыжками: «Бездомный заяц». Подача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.	2	
24.	Игра с бегом и прыжками: «Волки во рву».	1	16.03				
25.	Коррекционная игра: «Запрещенное движение».	1	23.03				
26.	Игра с бегом и прыжками: «Бездомный заяц». Подача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра	1	06.04				
27.	Подача мяча одной рукой. Передачи мяча в команде.	1	20.04		Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Товарищ командир». Игра с бросанием, метанием и ловлей мяча «Гонка мячей по кругу».	2	
28.	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Товарищ командир». Игра с бросанием, метанием и ловлей мяча «Гонка мячей по кругу».	1	27.04				
29.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1	27.04		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, упражнения на равновесие.	2	
30.	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, упражнения на равновесие	1	04.05				
31.	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, упражнения на	1	04.05				

	равновесие						
32.	Прыжок в глубину с приседа.	1	04.05		Подлезание под препятствие.	2	
33.	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	1	18.05		Общеразвивающие упражнения с мячами, передача предметов.	2	
34.	Общеразвивающие упражнения с мячами, передача предметов.	1	18.05				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>				<b>68</b>	

