

Утверждаю  
Директор школы

Л.Ю.Мортова  
Приказ № 174-ос от 01.09.2023 года

### **Календарно - тематическое планирование по адаптивной физической культуре**

Класс: 1 доп.

Учитель: Шарапов Геннадий Геннадьевич

Кол - во часов: всего: 102 часа, в неделю:3 часа

Контрольных работ:

Планирование составлено на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития ГБОУ СО "Санаторная школа - интернат г. Калининска", ориентировано на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформированные в рабочей программе воспитания ГБОУ СО "Санаторная школа - интернат г. Калининска"



<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Планируемая дата</b>	<b>Фактическая дата</b>	<b>ЦОР</b>
<b>1</b>	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке	<b>04.09</b>		
<b>2</b>	Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»	<b>06.09</b>		
<b>3</b>	Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»	<b>07.09</b>		
<b>4</b>	Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня»	<b>11.09</b>		
<b>5</b>	Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня»	<b>13.09</b>		
<b>6</b>	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	<b>14.09</b>		
<b>7</b>	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	<b>18.09</b>		
<b>8</b>	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»	<b>20.09</b>		
<b>9</b>	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»	<b>21.09</b>		
<b>10</b>	Прыжки со скакалкой.	<b>25.09</b>		
<b>11</b>	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	<b>27.09</b>		
<b>12</b>	Передвижение по гимнастической стенке	<b>28.09</b>		
<b>13</b>	Подлезание и перелезание под препятствия.	<b>02.10</b>		
<b>14</b>	Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью	<b>04.10</b>		
<b>15</b>	Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью	<b>05.10</b>		
<b>16</b>	Подвижная игра «Салки»	<b>09.10</b>		
<b>17</b>	Ходьба парами.	<b>11.10</b>		
<b>18</b>	Ходьба в чередовании с бегом.	<b>12.10</b>		
<b>19</b>	Беговые Упражнения высоким подниманием бедра.	<b>16.10</b>		
<b>20</b>	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением	<b>18.10</b>		

<b>21</b>	Броски большого мяча на дальность разными способами.	<b>19.10</b>		
<b>22</b>	Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу.	<b>23.10</b>		
<b>23</b>	Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу.	<b>25.10</b>		
<b>24</b>	Эстафеты и подвижные игры.	<b>08.11</b>		
<b>25</b>	Основы знаний о физической деятельности	<b>09.11</b>		
<b>26</b>	Построение в шеренгу и в колонну.	<b>13.11</b>		
<b>27</b>	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке	<b>15.11</b>		
<b>28</b>	Ходьба и бег в различном темпе.	<b>16.11</b>		
<b>29</b>	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой	<b>20.11</b>		
<b>30</b>	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой	<b>22.11</b>		
<b>31</b>	Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног	<b>23.11</b>		
<b>32</b>	Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног	<b>27.11</b>		
<b>33</b>	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»	<b>29.11</b>		
<b>34</b>	Ходьба по кругу парами.	<b>30.11</b>		
<b>35</b>	Беговые упражнения с изменением направления движения. Игра «Салки»	<b>04.12</b>		
<b>36</b>	Прыжки в длину и высоту.	<b>06.12</b>		
<b>37</b>	Спрыгивание и запрыгивание.	<b>07.12</b>		
<b>38</b>	Прыжки через предметы.	<b>11.12</b>		
<b>39</b>	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	<b>13.12</b>		
<b>40</b>	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	<b>14.12</b>		
<b>41</b>	Метание с места в вертикальную цель.	<b>18.12</b>		

<b>42</b>	Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	<b>20.12</b>		
<b>43</b>	Удар по неподвижному мячу и остановка мяча.	<b>21.12</b>		
<b>44</b>	Удар по неподвижному мячу и остановка мяча.	<b>25.12</b>		
<b>45</b>	Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»	<b>27.12</b>		
<b>46</b>	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место»	<b>28.12</b>		
<b>47</b>	Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения.	<b>10.01</b>		
<b>48</b>	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса	<b>11.01</b>		
<b>49</b>	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук	<b>15.01</b>		
<b>50</b>	Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	<b>17.01</b>		
<b>51</b>	Передвижение по гимнастической стенке.	<b>18.01</b>		
<b>52</b>	Преодоление простых препятствий. Игра «Змейка»	<b>22.01</b>		
<b>53</b>	Ходьба с сохранением правильной осанки.	<b>24.01</b>		
<b>54</b>	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	<b>25.01</b>		
<b>55</b>	Равномерный 6- минутный бег.	<b>29.01</b>		
<b>56</b>	Прыжки в глубину с высоты	<b>31.01</b>		
<b>57</b>	Прыжки в высоту на месте с касанием рук подвешенных ориентиров.	<b>01.02</b>		
<b>58</b>	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	<b>05.02</b>		
<b>59</b>	Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»	<b>07.02</b>		
<b>60</b>	Эстафеты с обручем, скакалкой.	<b>08.02</b>		
<b>61</b>	Стойка баскетболиста. Подвижные игры на материале баскетбола	<b>21.02</b>		
<b>62</b>	Стойка баскетболиста. Подвижные игры на материале баскетбола	<b>22.02</b>		

<b>63</b>	Подбрасывание мяча. Подвижные игры на материале волейбола.	<b>26.02</b>		
<b>64</b>	Подбрасывание мяча. Подвижные игры на материале волейбола.	<b>28.02</b>		
<b>65</b>	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	<b>29.02</b>		
<b>66</b>	Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья	<b>04.03</b>		
<b>67</b>	Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах	<b>06.03</b>		
<b>68</b>	Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно	<b>07.03</b>		
<b>69</b>	Повороты переступанием на месте	<b>11.03</b>		
<b>70</b>	Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах	<b>13.03</b>		
<b>71</b>	Передвижение скользящим шагом без палок	<b>14.03</b>		
<b>72</b>	Передвижение скользящим шагом без палок	<b>18.03</b>		
<b>73</b>	Передвижение скользящим шагом с палками	<b>20.03</b>		
<b>74</b>	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке	<b>21.03</b>		
<b>75</b>	Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу	<b>01.04</b>		
<b>76</b>	Эстафеты с поворотом вокруг флажка	<b>03.04</b>		
<b>77</b>	Подвижные игры на развитие координации	<b>04.04</b>		
<b>78</b>	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	<b>08.04</b>		
<b>79</b>	Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения.	<b>10.04</b>		
<b>80</b>	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса	<b>11.04</b>		
<b>81</b>	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук	<b>15.04</b>		
<b>82</b>	Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	<b>17.04</b>		
<b>83</b>	Передвижение по гимнастической стенке.	<b>18.04</b>		
<b>84</b>	Преодоление простых препятствий Игра «Змейка»	<b>22.04</b>		

<b>85</b>	Обучение висам на перекладине и шведской стенке	<b>24.04</b>		
<b>86</b>	Обучение висам на перекладине и шведской стенке	<b>25.04</b>		
<b>87</b>	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	<b>27.04</b>		
<b>88</b>	Бег с высокого старта на скорость.	<b>02.05</b>		
<b>89</b>	Бег с высокого старта на скорость.	<b>06.05</b>		
<b>90</b>	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.	<b>08.05</b>		
<b>91</b>	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	<b>13.05</b>		
<b>92</b>	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»	<b>15.05</b>		
<b>93</b>	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»	<b>16.05</b>		
<b>94</b>	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	<b>20.05</b>		
<b>95</b>	Броски в стенку и ловля теннисного мяча, из разных исходных положений.	<b>22.05</b>		
<b>96</b>	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча	<b>23.05</b>		
<b>97</b>	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях			
<b>98</b>	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель			
<b>99</b>	Эстафеты и подвижные игры. Тестирование			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>				